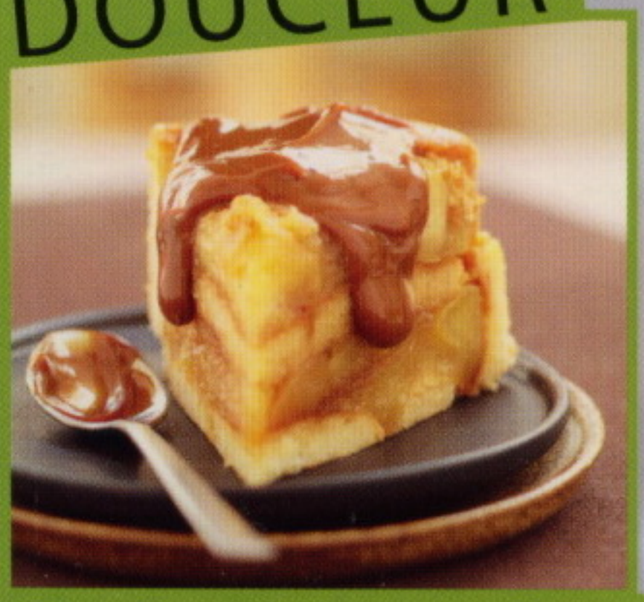
NOUVELLE FORMULE

N°1 des magazines de cuisine *

Gourmand

Plus de 100 RECETTES

DOUCEUR



On fond pour les recettes au caramel au beurre salé

BALADE

Le roquefort, un produit noble et fondant

LE PLEIN D'IDÉES

Pour des purées colorées

PRATIQUE

Nos idées menus

à partir de **0,50 €** par personne

TIANS, LASAGNES, MOUSSAKA…

À TABLE AVEC LES GRATINS !

SUR LES ÉTALS DU MARCHÉ,

Le reblochon, le jambon de Bayonne, le chou romanesco… Nos conseils et astuces

Du 04 au 17/10/2012
N° 251 2,85 €
3 264420 110085
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

JOUEZ & GAGNEZ

Gourmand DE NOMBREUX LOTS DU 4 AU 17 OCTOBRE 2012

À l'occasion du 18e Salon du Chocolat de Paris

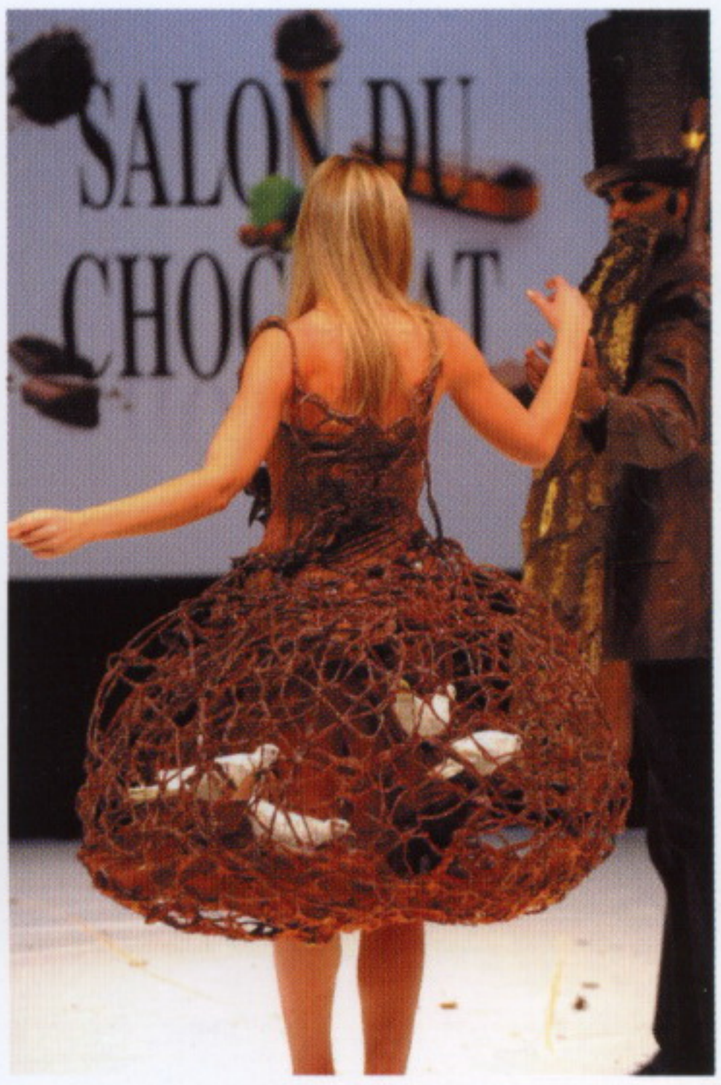
25 LOTS Jeff de Bruges NATURELLEMENT CHOCOLAT

SALON DU CHOCOLAT & JEFF DE BRUGES

25 lots composés de 2 entrées au Salon du Chocolat et d'un assortiment de savoureux chocolats Jeff de Bruges, pour accompagner tous vos instants gourmands.

Valeur unitaire du lot : 125 €

www.jeff-de-bruges.com



SALON DU CHOCOLAT DE PARIS

du 31 octobre au 4 novembre 2012,
de 10 h à 19 h à Paris,
Porte de Versailles.

www.salon-du-chocolat.com

Envoyez **VPG** par SMS au 72 100.
Vous saurez instantanément
si vous avez gagné.

> PAR SMS SMS+

72 100*

(1,50 € par participation + 3 SMS au maximum)

> PAR TÉLÉPHONE

0 892 68 08 58

(0,34 € TTC/min hors surcoût de votre opérateur)

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez Maître Hauguel, huissier de justice à Paris VIIIe, et disponible gratuitement sur simple demande écrite à PGP – Concours Lecteurs – 192, avenue Charles-de-Gaulle – 92523 Neuilly-sur-Seine. Timbre, SMS et appel remboursés sur demande, conformément au règlement. Loi du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant qui, sauf opposition de votre part, pourront être communiquées à des organismes extérieurs. Ce droit peut être exercé en écrivant à l'adresse du jeu. Photo Salon du Chocolat © julien MILLET. Photos non contractuelles.

SOMMAIRE

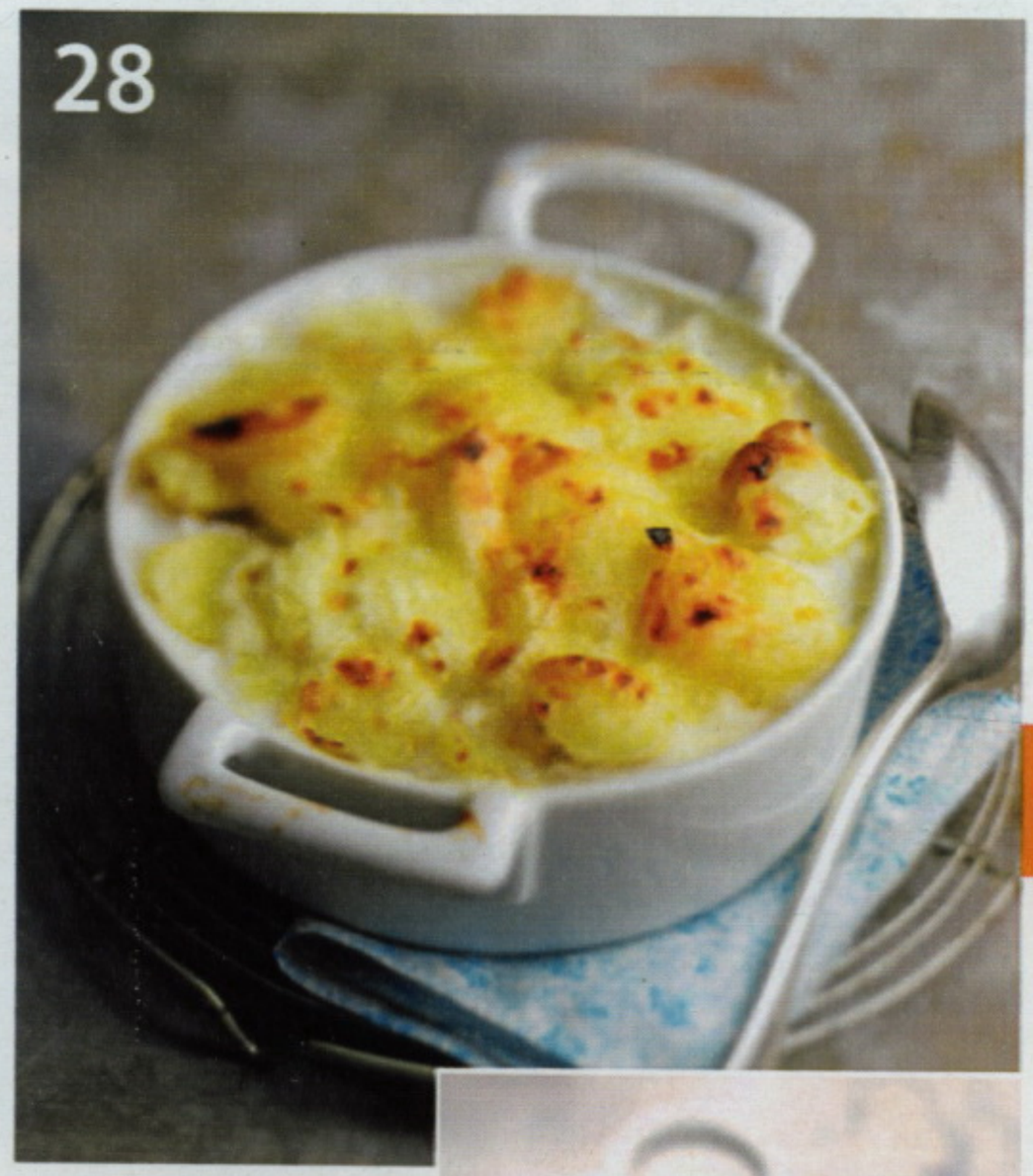
«Gourmand» n°1 des magazines de cuisine
**Source OJD 2011 ventes au numéro cumulées sur une année*

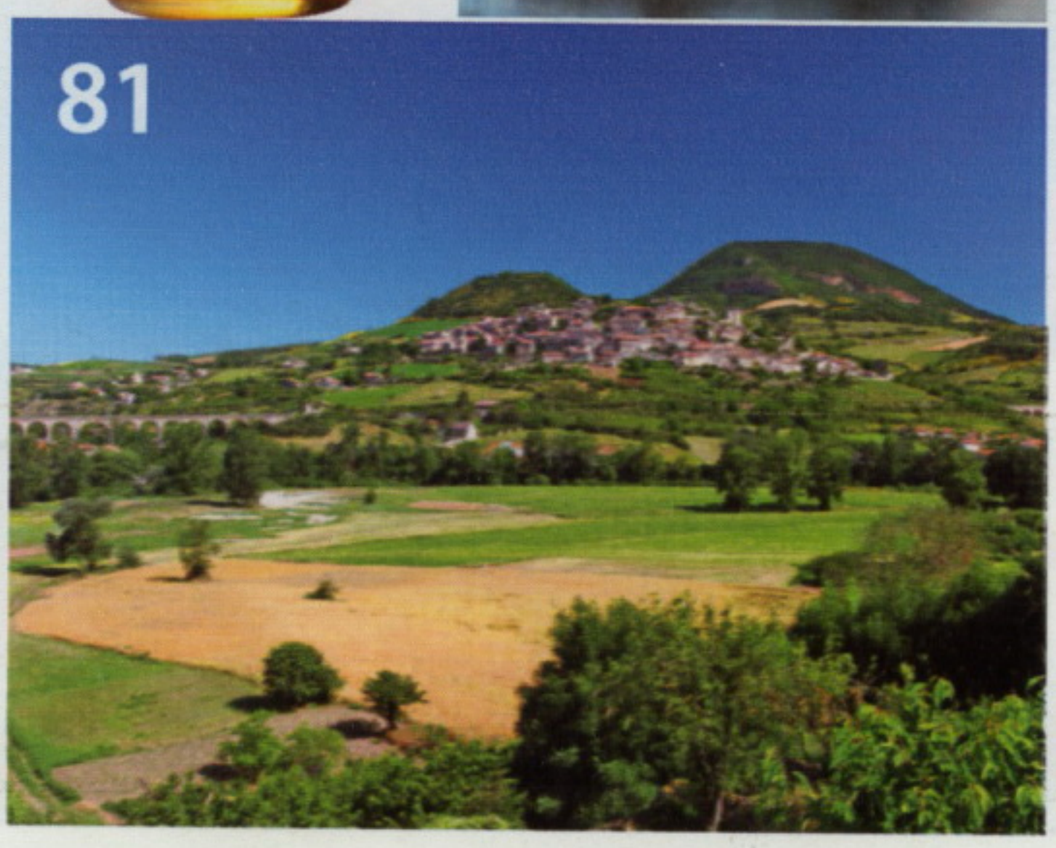
N°251 Du 04 au /17/2012

Le billet de la rédaction

Haaaaa, les gratins… Le fromage qui fond et qui file sur le dessus d'une belle lasagne dorée, à la sortie du four… Sous la croûte craquante de chapelure qui recouvre un crumble fumant, le plaisir de plonger sa fourchette dans une préparation moelleuse et fondante à souhait ! Oui, à la rédaction, nous nous sommes vraiment régalés en sélectionnant pour vous ce dossier spécial faisant honneur à la bonne cuisine familiale et revigorante. À l'approche des saisons plus fraîches, les gratins sont plus que jamais les bienvenus sur les tables des gourmands. Alors, régalez-vous ! Bon appétit et bonne lecture.

Dany Duran. rédactrice en chef





LES ACTUALITÉS

4 **Pêle-mêle, bons plans, médias, restos…**

CONSO MALIN

12 **Le marché de Marie. Ses produits de saison :** le reblochon, le jambon de Bayonne, le chou romanesco, le kaki

18 **Coup de fourchette** Les purées qui changent de la purée

22 **Ça vaut le coût ?** Les cookies à domicile

24 **Dans mon chariot** Les nouveautés des rayons

28 DOSSIER RECETTES LES GRATINS

VOS MENUS À COMPOSER

50 **Mini budget** Des recettes gourmandes à petit prix

56 **Pleine forme** On mange nature et sain

62 **À la bonne franquette** On improvise un repas sans prise de tête

MA TRIBU CÔTE PRATIQUE

64 **Banc d'essai** Les sauces bolognaises + la recette de base

66 **SOS porte-monnaie** 3 recettes à base de poisson surgelé

68 **Je fais quoi avec ?** Le miel

70 **Les enfants** La recette + les réponses à vos questions

72 **La santé dans l'assiette** Vrai-faux sur les faux sucres

CULTE ET CULTURE

76 **Mes ustensiles ont une histoire** Les couteaux

78 **Pleins feux** Tendances de la cuisine 2012-2013

81 **Balade gourmande** Autour du roquefort

FICHES RECETTE

93 **Mes recettes** au beurre salé

Service abonnements et anciens numéros Gourmand

BP 943 60463 Chantilly Cedex.

Tél. 03 44 62 52 27 · abonnements@axelspringer.fr

Pour vous abonner, rendez-vous en page 86

ACTU CLIC

Une brioche de 117,55 mètres !

À l'occasion des 100 ans de la Minoterie Planchot, en Vendée, les boulangers de la Tresse dorée accompagnés des Ambassadeurs du pain se sont relayés pendant 24 heures pour tenter de réaliser une méga brioche de plus de 100 mètres de long, soit la taille d'un terrain de football. Pari gagné puisqu'ils ont largement battu l'ancien record du monde avec une pièce de 117,55 mètres ! Une performance qui devrait bientôt figurer en bonne place dans le Livre Guinness des records.

NEWS

pêle-mêle

Les infos que vous ne lirez pas ailleurs. Des insolites, des news… du lard et du cochon. Par Alexis Chenu

Maxi talent

Depuis quelques semaines, l'Israélien Shay Aaron fait le buzz sur Internet avec ses créations minifood ultra réalistes, réalisées à partir d'argile polymère. Une passion que cet apprenti pâtissier décline à l'infini. Infos sur www.etsy.com/shop/shayaaron

SANDWICH ANTIVOL

Avec ces sacs à sandwich imprimés de mouches et cafards, plus personne n'osera toucher à votre en-cas du midi ! Lunch Bugs, 5 € sur www.perpetualkid.com

Créativité

Fini l'ennui à table. Pour amuser vos convives, le designer Oded Friedland a imaginé un kit pour customiser les bouchons de liège. Yeux, oreilles, membres, nez… à vous de créer les personnages les plus loufoques. À partir de 6 € sur www.monkeybusiness.co.il

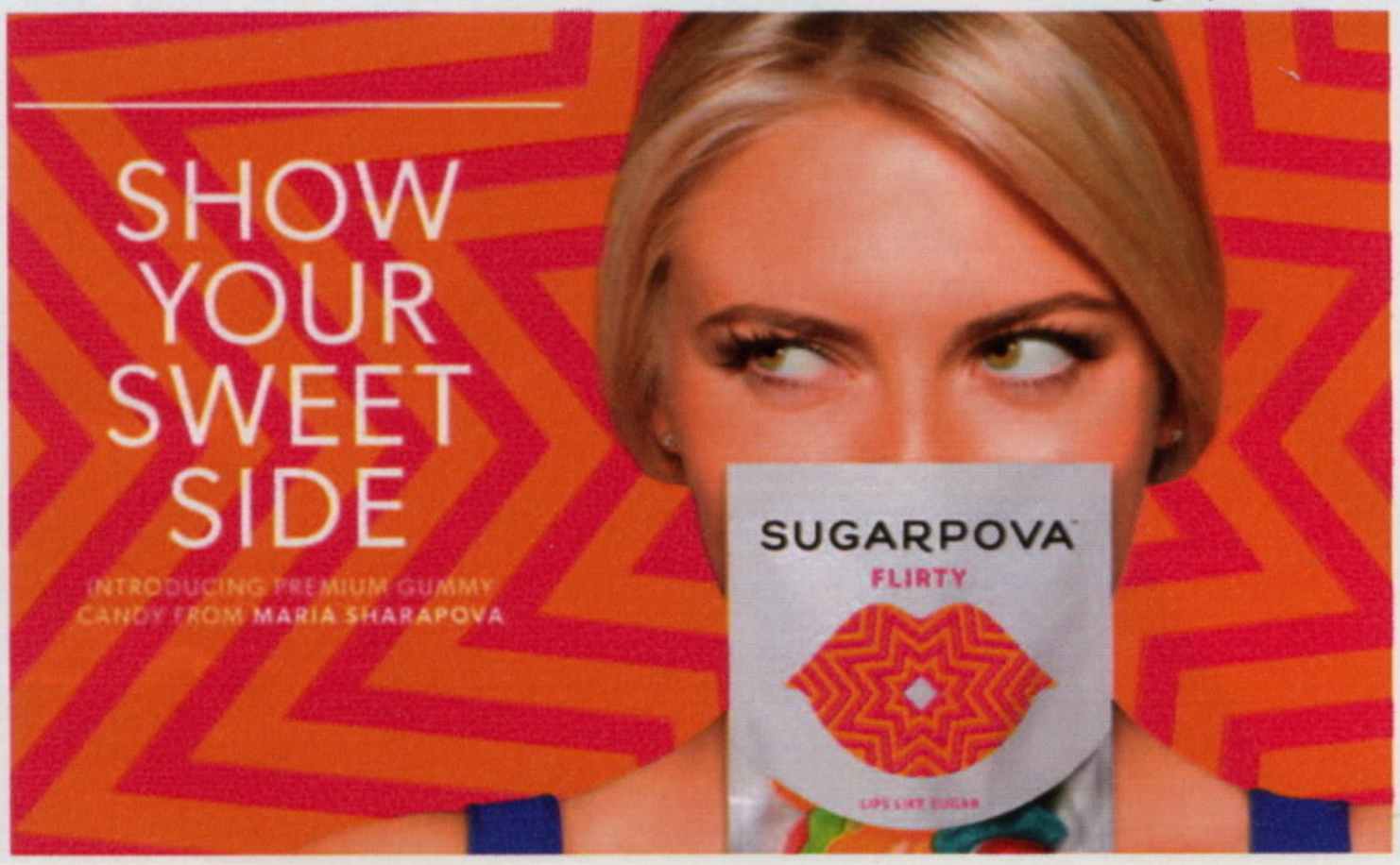
L'initiative qu'on applaudit

DÉJEUNER EN PAIX…

À Los Angeles, le restaurant Eva propose un rabais de 5 % à tous les clients qui déconnecteront leur iPhone, iPad et autres tablettes, et les laisseront gentiment aux vestiaires. L'adresse affiche complet depuis son ouverture…

Candy girl

Incroyable, la silhouette la plus glamour du tennis mondial, Maria Sharapova, se lance dans le business du bonbon. La dernière gagnante de Roland-Garros, vient d'annoncer le lancement de sa marque, Sugarpova, avec des friandises en forme de bouche, lunettes de soleil, talons aiguille et sac à main. Du supra calorique à la sauce glamour, on se laisserait bien séduire… wwww.sugarpova.com



NEWS

où manger ?

La rédaction a déniché les meilleurs plans de la quinzaine. Bon appétit !

Par Alexis Chenu et Serge Hennebert

ON DÉCOUVRE LES NOUVEAUTÉS

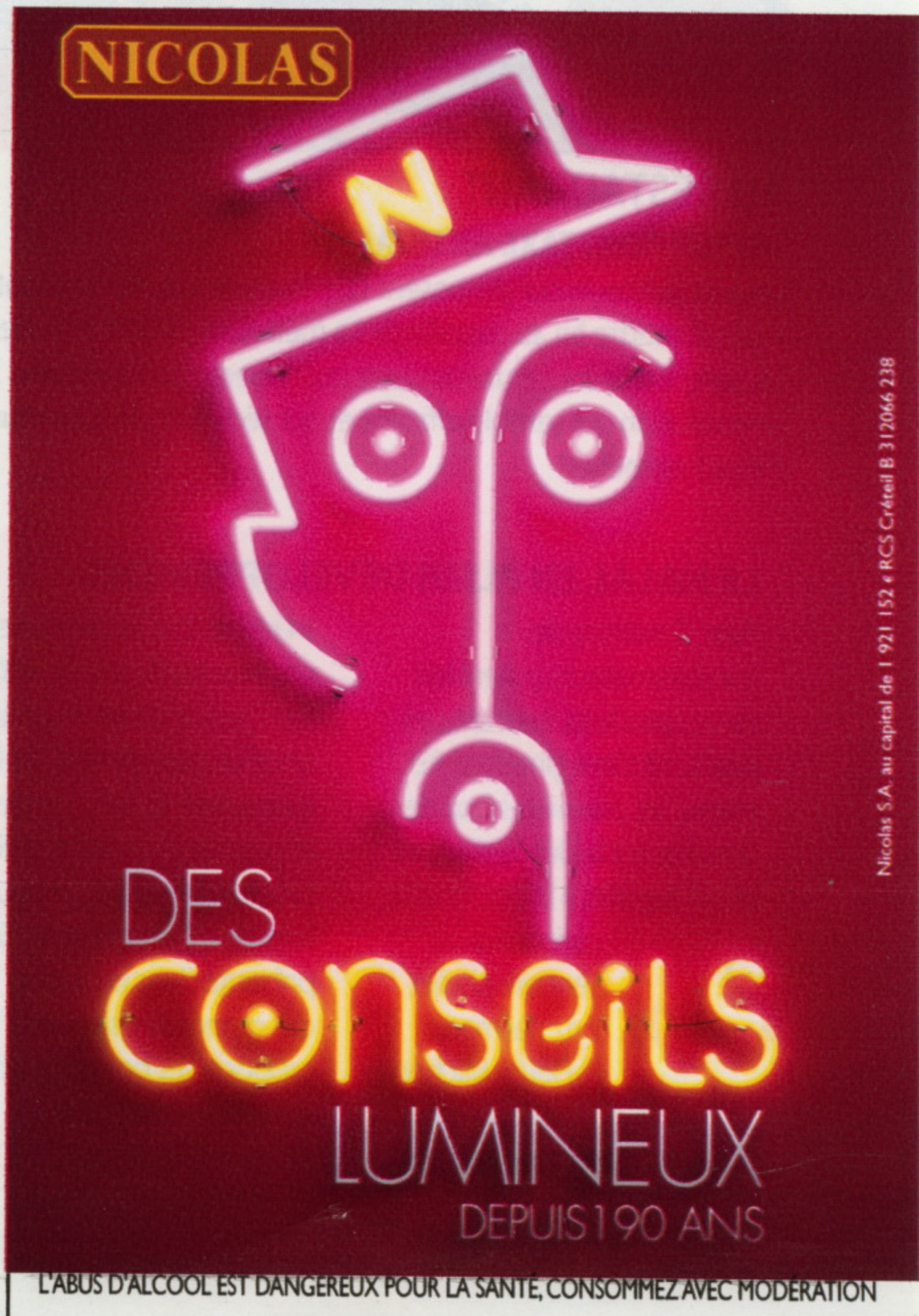
Pour la rentrée, KFC présente un tourbillon de fraîcheur et de croquant avec un nouveau sandwich au poisson. Présenté dans une généreuse tortilla et composé de deux « fish tenders », de salade, de tomates, de fromage fondant et d'une nouvelle sauce tartare savoureuse, le Twister Fish va en mettre plein les papilles ! Disponible à la carte à partir de 4,10 € ou à partir de 6 € en menu.

Les restaurateurs se mobilisent contre le sida

Pour la 4e fois, avec l'opération Chefs solidaires, des restaurateurs s'impliquent, à leur façon, dans la lutte contre le sida. Les 11, 12 et 13 octobre pendant le Sidaction, ils reverseront à l'association 10 % d'une de leur recette journalière. Un geste qui permettra aux clients de s'associer à cette opération de solidarité, tout en joignant l'utile à l'agréable, sans dépenser plus. En 2011, près de 150 restaurateurs mobilisés avaient permis de collecter environ 40 000 euros. La liste des restaurants participants est consultable sur www.sidaction.org.

ON GOÛTE LE MEILLEUR BURGER… PARISIEN !

Présent sur les cartes des restaurants français, le burger remporte un franc succès mais la qualité n'est pas toujours au rendez-vous. C'est pourquoi, trois cafés parisiens relèvent le défi avec une recette concoctée par le chef Maurice Guillouët, un ancien de chez Robuchon et du Ritz. Des dizaines d'associations ont été testées avant d'obtenir la recette finale. Résultat : le Paris London, composé d'un pain croustillant et moelleux, d'une viande de qualité, rehaussée d'une sauce tartare maison et d'une fondue d'oignon rouge. Le bacon a été remplacé pour des tranches de poitrine ibérique, le fromage est un authentique cheddar et, pour la fraîcheur, tomates grappe et roquette apportent une légère pointe d'acidité. Vendu à partir de 21 €, peut-être dégusté au Paris London (16 pl de la Madeleine Paris VIIIe), au St-Régis (6 rue Jean Du-Bellay, Paris Ve) et à La Favorite (4 rue de Rivoli, Paris IVe).



NEWS bons plans

Pour être au courant avant tout le monde des petites économies et des nouveautés dans le monde des supermarchés, la rubrique qu'il ne faut pas zapper ! Par Hélène Natale

SUR LA TOILE

• POUR LE BONHEUR DES PETITS

En contrepartie de votre inscription gratuite au club Kinder sur www.clubkinder.fr vous recevrez des jeux, des histoires à raconter, mais aussi des bons de réductions à imprimer. D'un montant de 1 à 1,50 € les coupons sont à valoir sur les produits de la gamme Kinder : bâtonnets, Schoko-Bons ou encore Kinder surprise.

AU RESTAURANT

• ATTENTION ! TAXE ANTIGASPI

Les restaurateurs qui proposent une formule « buffet à volonté » veulent mettre fin au gaspillage. La meilleure parade trouvée ? Facturer entre 2 à 5 € une assiette qui ne serait pas terminée. Une solution qui semble efficace et qui séduit de plus en plus d'établissements !

DANS MON SUPERMARCHÉ

PAYER AVEC SON MOBILE

Courant octobre, Le groupe Casino lance son application « mCasino NFC » au supermarché des Belles Feuilles, dans le XVI[e] arrondissement de Paris. Le principe : armé de son téléphone portable dans les rayons, il suffit de le passer à proximité de l'étiquette NFC pour sélectionner un produit et l'ajouter à son panier d'achat en moins d'une seconde. Cette application permet également de voir le montant de son panier (les promos sont déduites en temps réel), de supprimer ou ajouter un article à tout moment. Pour l'instant, il faut également présenter le mobile en caisse pour le règlement et la livraison, mais d'ici la fin de l'année le paiement pourra s'effectuer à partir du mobile sans passage en caisse !

LE HALAL EN PLEIN DÉVELOPPEMENT

Avec 5 millions de consommateurs potentiels de ces produits, les marques rivalisent d'imagination ! Au menu : les premières box de la marque Isla Délice avec, au choix, pennes à la bolognaise, carbonara ou encore poulet riz basmati. Fleury Michon ne reste pas à la traîne avec plus de 14 références et avec une nouveauté, du poulet rôti en tranches épaisses. Reghala a lancé un assortiment de bacon, mortadelle et jambon de dinde et promet la commercialisation prochainement d'un poulet fermier. Côté confiserie, Samia, présente dans la plupart des grandes enseignes propose des bonbons à base de gélatine de bœuf.

(Source LSA septembre 2012)

ÇA COÛTAIT COMBIEN L'ANNÉE DERNIÈRE ?

BIÈRE SAN MIGUEL, (6X25 CL)

2011 : 4,22 € > 2012 : 4,39 €

SOIT **4 %** D'AUGMENTATION !

le Gaulois

100 % français

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

La Belle Escalope Le Gaulois, c'est une escalope taillée au cœur de filets sélectionnés. Ni trop fine, ni trop épaisse, elle vous assure une cuisson homogène et un moelleux incomparable.

100% GAGNANT

500 Cours de Cuisine

l'atelier des Chefs

Et de nombreux autres lots À GAGNER

www.mesrecettesdautomne.fr

1 € de réduction immédiate

pour l'achat d'1 barquette de La Belle Escalope de Poulet ou de Dinde ou de Canard Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2013. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

• Traitement ScanCoupon •

2914237691749

www.legaulois.fr

NEWS
médias

Des prix qui décoiffent, les actus radio, télé ou cinéma, les infos essentielles du moment. Par Alexis Chenu

TAMARA,
NOTRE EXPERTE NIÇOISE A QUITTÉ « MASTERCHEF »

Son visage vous dit quelque chose ? C'est normal, car la candidate de « Masterchef », intervient régulièrement dans votre magazine, comme experte en trucs et astuces. Nous l'avons rencontrée à sa sortie (prématurée) du concours culinaire que les aficionados de cuisine ne ratent jamais les jeudis soirs à 20 h 45 sur TF1.

Pas trop déçue d'avoir été très récemment éliminée de « Masterchef » ?

Tamara Gréboval : Non, je pars avec d'excellents souvenirs et une expérience qui va m'aider pour la suite. J'ai eu les félicitations du jury pour ma recette de langue de veau, je me suis fait de vrais amis et je change de vie !

Fini votre job de responsable administrative et financière dans une entreprise de travaux publics ?

T. G. : Oui ! J'ai démissionné juste avant le tournage de l'émission, histoire de me consacrer uniquement à la cuisine. Je suis passionnée depuis toute petite, et j'ai vraiment envie de me jeter à corps perdu dans cette activité. D'ailleurs, je viens de commencer une formation à l'Institut Paul-Bocuse.

Qu'est-ce qui vous passionne tant en cuisine ?

T. G. : Mes parents d'origine haïtienne cuisinaient beaucoup, ils m'ont transmis le virus et aujourd'hui mes deux petites crevettes (6 ans et 7 ans ½, ndlr) poursuivent la tradition. J'en ai récemment chopé une en train d'essayer de faire des galettes sur un radiateur ! Plus sérieusement, je suis une grande gourmande, alors les cuisines française et provençale m'ont rapidement conquis. J'essaie de faire les choses avec instinct, cuisiner c'est aussi un moyen d'évacuer, de faire plaisir. C'est ma vie !

Quels souvenirs garderez-vous de l'émission ?

T. G. : Cuisiner dans une grotte a été un moment extraordinaire. Et puis j'ai été marquée par les relations amicales qui se nouent pendant l'émission. L'esprit d'équipe a été formidable et je n'ai jamais vraiment senti de concurrence entre nous.

Alors, à quand votre premier restaurant ?

T. G. : Ce n'est pas pour maintenant ! Depuis quelques mois, j'ai ouvert mon atelier culinaire* sur Nice où je donne des cours de cuisine. J'entends bien développer cela, et mon passage dans « Masterchef » ne peut que m'y aider. Et puis je travaille sur l'organisation d'un salon culinaire** en novembre, autour des produits locaux et bio. L'idée d'un restaurant me trotte dans la tête, mais je prends mon temps.

**Retrouvez Tamara sur www.latelierdetam.com/ **www.foodcampnice.com*

le Gaulois

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

www.legaulois.fr

Les confits Le Gaulois, ce sont les morceaux les plus gourmands, soigneusement sélectionnés et cuisinés pendant plus de 4 heures dans la graisse de canard, dans le respect des Traditions.

100% GAGNANT

500 Cours de Cuisine

l'atelier des Chefs

Et de nombreux autres lots À GAGNER

www.mesrecettesdautomne.fr

1€ de réduction immédiate

pour l'achat d'1 boîte de Gésiers de Canard ou de Gésiers de Volaille ou de Foies de Volaille ou de Sot-l'y-laisse ou de Ma Salade Gourmande Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2013. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

● Traitement ScanCoupon ● 2914258646531

Tous les quinze jours, notre journaliste bordelaise, Marie, écume les marchés de sa région pour dénicher les meilleurs produits de saison. Grâce à ses conseils, bien choisir et cuisiner le meilleur des étals deviendra un jeu d'enfant!

NATUREL

Un joli plateau à fromage, en bois de hêtre français. Un décor champêtre bien en accord avec le reblochon et ses arômes. Plateau décor fleurette, 37,50 €, Cocobohème.

CHEZ MON FROMAGER

Le reblochon, petit protégé de Savoie

On pense souvent tartiflette en entendant son nom. Pourtant, il constitue aussi un excellent fromage de plateau. Issu d'un savoir-faire ancestral, cette AOP séduit par son moelleux, sa douceur et ses arômes de noisette.

✔ QU'EST-CE QU'IL APPORTE ?

C'est un fromage gras, mais c'est aussi une bonne source de protéines. Sa croûte contient également des probiotiques, bactéries qui stimulent nos défenses immunitaires.

✔ OÙ EST-IL PRODUIT ?

Le reblochon est fabriqué en Haute-Savoie et en Savoie à partir du lait cru de vaches de 3 races : abondance, tarine et montbéliarde. L'été, il est produit en montagne (l'alpage), puis, lorsque vient l'hiver et ses premières neiges, les troupeaux redescendent, et le fromage est fabriqué dans la vallée.

✔ L'ASTUCE PRATIQUE

Son socle en épicéa permet de le conserver durablement, car il régule l'humidité, et prolonge l'échange entre le bois et le fromage comme lors de l'affinage.

✔ INSOLITE...

On trouve aussi un reblochon fermier, dont la fabrication est manuelle et soumise à un cahier des charges bien plus rigoureux. Il est fabriqué à la suite de chacune des deux traites journalières.

✔ ET UNE FOIS EN CUISINE ?

Outre la traditionnelle tartiflette, il se glisse avec bonheur dans des feuilles de brick pour d'originales bouchées apéritives. Il sait aussi faire des miracles sur des tartines de pain de campagne garnies notamment de champignons. Quelques minutes sous le gril, et le fromage crépite à souhait...

✔ À QUELLE SAISON LE CONSOMMER ?

La pleine saison se situe de juin à septembre.

✔ COMBIEN ÇA ME COÛTE ?

Environ 7 € la pièce. Et pour être sûr d'acheter un véritable reblochon, vérifiez qu'il possède une pastille de caséine (donc comestible) rouge ou verte, laquelle garantit son origine.

LES BONNES IDÉES DE NOTRE CHEF !

1. AVEC DES POMMES DE TERRE. Faites cuire des pommes de terre, recouvrez-les de tranches de reblochon et passez le tout au four.

2. EN QUICHE. Réalisez une quiche en utilisant du reblochon, des figues fraîches et des pommes vertes.

3. AVEC DES PÂTES. Utilisez le reblochon comme fromage pour garnir un gratin de macaronis.

4. DANS UN PARMENTIER. Préparez un hachis Parmentier de canard, et ajoutez du reblochon qui va fondre dessus.

5. EN ACCOMPAGNEMENT. Préparez une belle salade verte que vous allez accompagner d'une tartine de pain grillée sur laquelle vous étalerez du reblochon et du jambon cru. Vous pouvez ajouter quelques noix sur votre tartine.

MA RECETTE DE LA QUINZAINE

Cookies savoyards

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 25 MINUTES

- **100 g de lardons**
- **1 carotte**
- **½ reblochon**
- **2 œufs**
- **90 g de beurre mou**
- **135 g de farine**
- **½ sachet de levure chimique**
- **cumin en poudre**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2 Dans une poêle, faites revenir 10 minutes la carotte coupée en dés avec les lardons. Mélangez le beurre mou avec la farine et la levure chimique. Ajoutez les œufs, puis les carottes et lardons.
3 Assaisonnez avec sel, poivre et cumin. Écroûtez le reblochon, découpez-le en carrés d'environ 2 cm de côté sur une épaisseur de 1 cm.
4 Sur une plaque à pâtisserie, déposez des noisettes de pâte et aplatissez un peu avec une cuillère. Enfoncez (mais pas trop, ils ne doivent pas traverser la pâte) quelques carrés de reblochon au centre.
5 Repliez les bords de la pâte sur le fromage de façon à le recouvrir. Faites cuire de 10 à 15 minutes. Les cookies doivent être légèrement dorés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

POURQUOI Y A-T-IL UNE PETITE PASTILLE DE COULEUR SUR LA PEAU DU REBLOCHON ?

C'est pour garantir l'origine et la traçabilité du fromage, elle comporte le numéro de l'atelier de fabrication. Le reblochon laitier se reconnaît à sa plaque de caséine (comestible) ovale, de couleur rouge, alors que cette pastille est verte sur le reblochon fermier.

CHEZ MON CHARCUTIER

Le jambon de Bayonne, tout un terroir

Pour conserver son savoir-faire unique, ce symbole gourmand du Pays basque est aujourd'hui protégé par une IGP et un cahier des charges.

✔ QU'EST-CE QU'IL APPORTE À MON ORGANISME ?

C'est une des meilleures sources de vitamine B1. Il contient également des oméga 6, qui aident à stimuler les défenses immunitaires et favorisent la régénération de la peau.

✔ OÙ EST-IL PRODUIT ?

Le jambon de Bayonne est un produit IGP. Son aire de fabrication est donc strictement limitée au bassin de l'Adour, comprenant les Pyrénées-Atlantiques et des cantons limitrophes des Landes, du Gers et des Hautes-Pyrénées. Les porcs utilisés pour ce jambon doivent être élevés dans le Sud-Ouest.

✔ L'ASTUCE PRATIQUE

Pour finir l'affinage du jambon, suspendez-le dans un endroit frais et aéré, enveloppé dans un linge propre et pas trop serré.

✔ INSOLITE

La salaison, l'étape clé de la fabrication du jambon, se déroule dans le bassin de l'Adour, car le fœhn, ce vent sec du Sud, permet au sel de bien pénétrer dans la viande.

✔ ET UNE FOIS EN CUISINE ?

À l'apéritif, il aime s'enrouler autour de fromage frais pour s'y rafraîchir. En entrée, il gambade au milieu des asperges, du melon ou de quelques légumes croquants. Enfin, au cœur de l'hiver, son os aromatise en toute confiance une garbure à partager entre amis.

✔ À QUELLE SAISON LE CONSOMMER ?

Toute l'année.

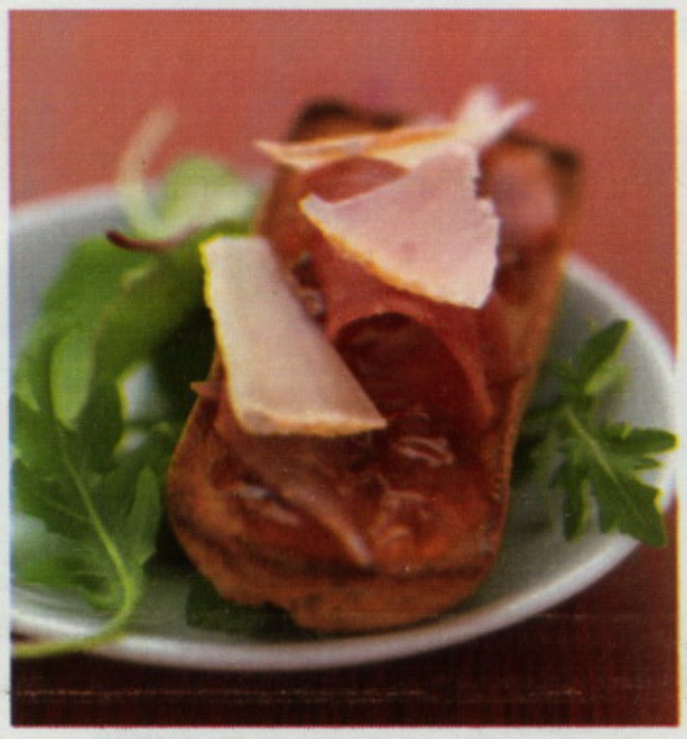
✔ COMBIEN ÇA ME COÛTE ?

Entre 15 et 18 € le kilo.

Tartine basque

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES

- **4 minipains aux graines**
- **4 tranches de jambon de Bayonne**
- **100 g de fromage pur brebis des Pyrénées**
- **4 c. à café de confiture au piment d'Espelette**



1 Coupez les minipains en deux, faites-les dorer sous le gril. Tartinez-les légèrement de confiture au piment, déposez des copeaux de jambon et de fromage dessus puis dégustez aussitôt. Vous pouvez remplacer la confiture au piment par de la confiture de cerises noires et la poudrer de piment d'Espelette.

AU JARDIN, C'EST LE MOMENT…

- De récolter **les dernières courges.**
- De planter **les légumes d'hiver,** tels que **le panais** ou **la mâche.**
- De semer **les pois et les fèves.**
- D'abriter **les légumes racines.**
- De planter **oignons rouges, échalotes grises et ail blanc.**

Jeu

Mais c'est quoi ce truc ?

- ☐ **UNE COLOQUINTE**
- ☐ **UNE COURGE SPAGHETTI**

Voir solution page 16.

DANS MON JARDIN

Le chou romanesco, œuvre végétale

Celui que l'on appelle aussi « brocoli à pomme » est originaire d'Italie. Depuis une vingtaine d'années, il vient sur nos étals compléter la grande famille des choux.

✔ SES BIENFAITS

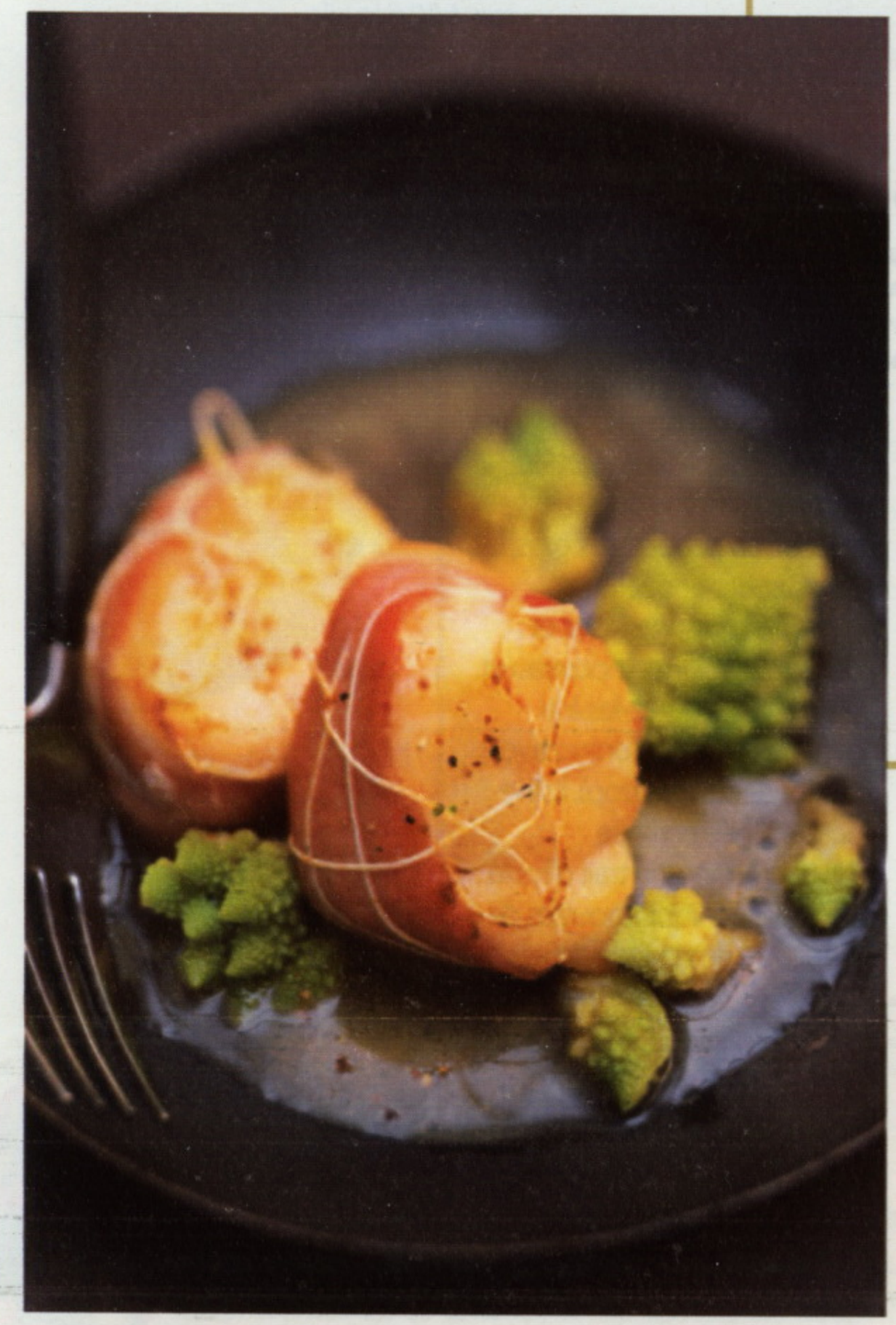
Très riche en eau, il contient moins de 300 kcal pour 100 g et est très rassasiant. C'est donc un allié minceur de taille.

✔ COMMENT LE REDÉCOUVRIR ?

Il se prépare comme le chou-fleur. Bouilli, il peut ensuite être accommodé en gratin ou avec une béchamel. Il est également excellent sauté à la poêle avec des nouilles chinoises et des champignons.

✔ QUAND EN MANGER ET QUEL EST SON PRIX ?

De novembre à avril, pour 2 à 3 € le kilo.



Paupiettes de lotte enlardées au chou romanesco

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 25 MINUTES

- **1,2 kg de queue de lotte**
- **12 tranches fines de poitrine fumée**
- **2 choux romanesco**
- **4 c. à soupe d'huile**
- **sel et poivre du moulin**

1 Coupez la queue de lotte en médaillons. Détaillez les choux romanesco en petits bouquets. Lavez-les. Coupez les tranches de poitrine fumée en deux dans la longueur.

2. Plongez les bouquets de romanesco dans l'eau bouillante salée et faites-les cuire 15 minutes. Égouttez-les et réservez.

3 Entourez chaque médaillon de lotte dans une lamelle de poitrine fumée et ficelez-les pour les maintenir ensemble.

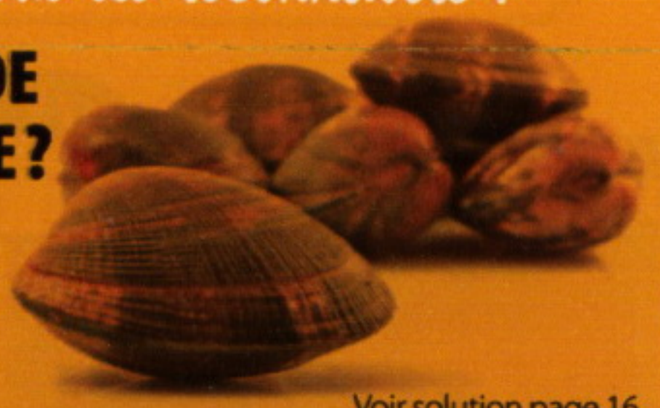
4 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Posez les médaillons de lotte et faites-les sauter à feu vif pendant 8 minutes. Poivrez. Ajoutez les bouquets de romanesco et prolongez la cuisson 2 minutes.

5 Répartissez les médaillons de lotte et les bouquets de chou dans les assiettes et servez aussitôt.

Jeu

Saurez-vous les reconnaître ?

PALOURDE OU COQUE ?

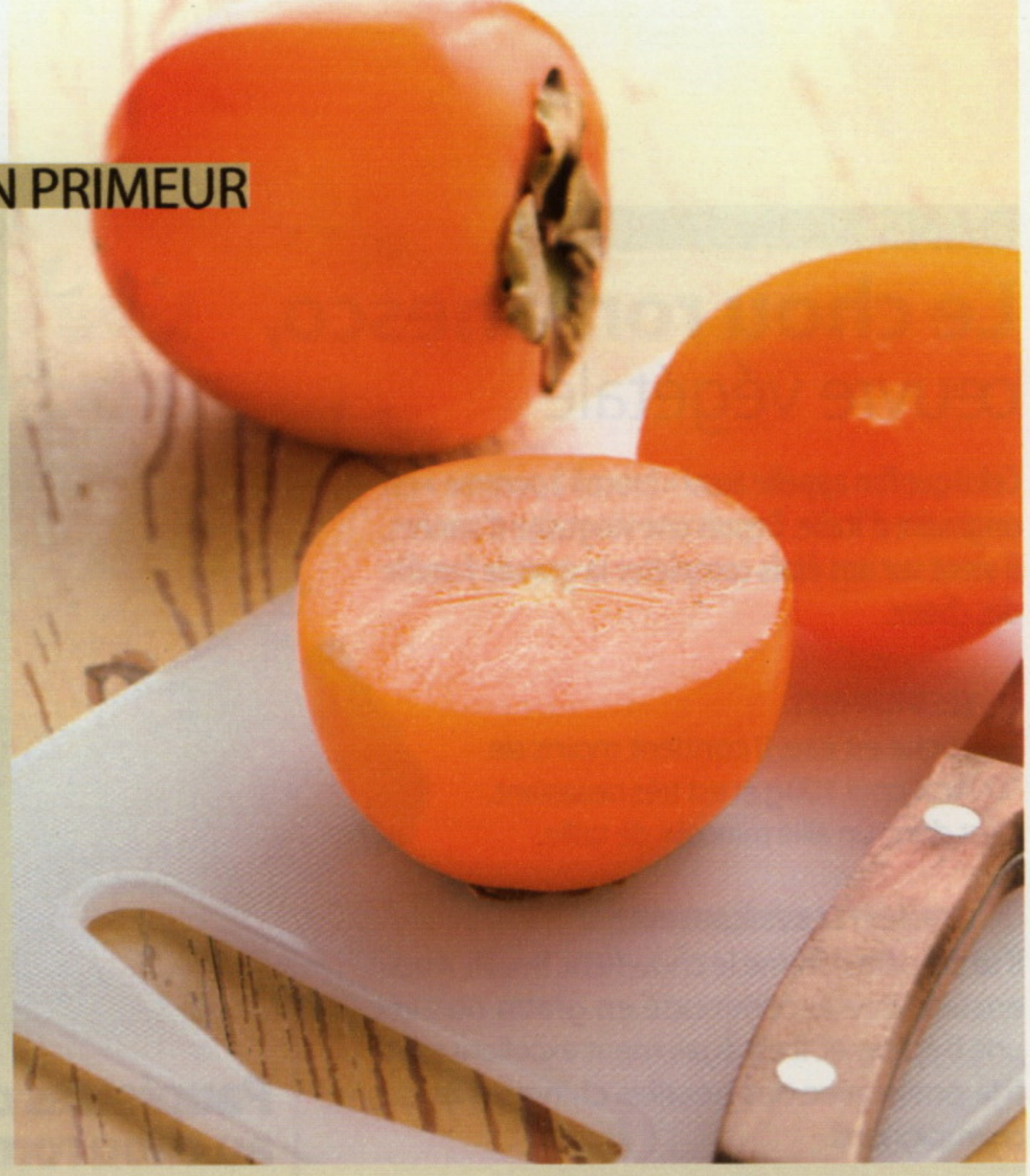


Voir solution page 16.

CHEZ MON PRIMEUR

Le kaki, un peu espiègle

Il est encore peu utilisé dans les cuisines françaises. Pourtant, il sait apporter de l'originalité aux plats sucrés ou salés.



✔ SES BIENFAITS

Il est très riche en carotène, qui aide à la prévention des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers. Cependant, avec presque 70 kcal pour 100 g, c'est un des fruits les plus caloriques, rivalisant avec la cerise et le raisin.

✔ COMMENT LE REDÉCOUVRIR ?

En petits dés, il vient compléter une salade de fruits mais aussi une salade verte. Dans les plats salés, il accompagne très bien le canard. Il peut aussi être réduit en chutney. Enfin, il permet de donner une touche d'originalité aux compotes et mousses de fruits. Attention de toujours le choisir très mûr, voire blet.

✔ QUAND EN MANGER ET QUEL EST SON PRIX ?

D'octobre à janvier. Comptez environ 4,50 € le kilo.

Salade de kaki à la morue

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES

• 200 g de morue dessalée • 2 kakis persimon • 1 oignon nouveau • 1 poivron vert • des quartiers d'oranges d'Espagne • quelques olives noires • des olives noires séchées et râpées • Réduction de vinaigre de Xérès • fleur de sel • huile d'olive d'Espagne de la variété arbequina

1 Sur un plat, dressez les kakis pelés et coupés en quartiers. Ajoutez la morue dessalée coupée en cubes assez gros, les olives noires et quelques quartiers d'orange. Pelez et découpez l'oignon nouveau et le poivron. Ajoutez-les à la préparation. Assaisonnez avec la fleur de sel (pas trop), l'olive noire séchée et râpée à la micro-râpe, un trait d'huile d'olive et quelques gouttes de réduction de vinaigre de Xérès.

Mais c'est quoi ce truc ?

✔ RÉPONSE, **UNE COURGE SPAGHETTI**

Une variété de courge remplie de filaments évoquant les pâtes du même nom. Elle est surtout cultivée en Amérique du Sud. Sa chair reste ferme à la cuisson mais se révèle assez peu parfumée.

Saurez-vous les reconnaître ?

✔ RÉPONSE, **LA PALOURDE.**

Sa forme est plus allongée, et sa coquille plus colorée. Son goût est également plus fin que sa cousine la coque, ce qui en fait un mets recherché des connaisseurs.

DÉBUT ET FIN DE SAISON…

- C'est le moment de profiter des derniers **raisins, amandes et crevettes.** Ils seront très vite remplacés par **le lieu, les mandarines et les avocats.**

Dans quinze jours :

Dans 15 jours. Marie nous fera mieux connaître le céleri, le pamplemousse rose, la mousse de canard, le lait de chèvre, la joue de bœuf, la coriandre et la saumonette.

Du nouveau en cuisine avec la Mix'N OLIVES ATTITUDE d'Espagne

Les olives d'Espagne, si emblématiques de l'art de vivre espagnol et de sa gastronomie, réinventent une certaine cuisine ibérique et dévoilent une nouvelle tendance de consommation simplissime et très gourmande : la Mix'N Olives Attitude.

Une explosion de saveurs en un tour de main

La Mix'N Olives Attitude est une manière ludique et rapide de créer et d'associer les olives d'Espagne à tous types d'ingrédients : câpres, fromage, citron, miel, raisin, oignon ou même wasabi... Si les recettes se déclinent à l'infini, c'est parce que l'olive est un des rares ingrédients à combiner les quatre saveurs fondamentales de la cuisine : salées, sucrées, acidulées, amères.

Les vertus de l'olive d'Espagne

L'olive d'Espagne est l'aliment de base du fameux régime méditerranéen. Riche en fer, en vitamines A et E, elle l'est aussi en fibres, en calcium et en magnésium. 7 olives sont d'ailleurs recommandées dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

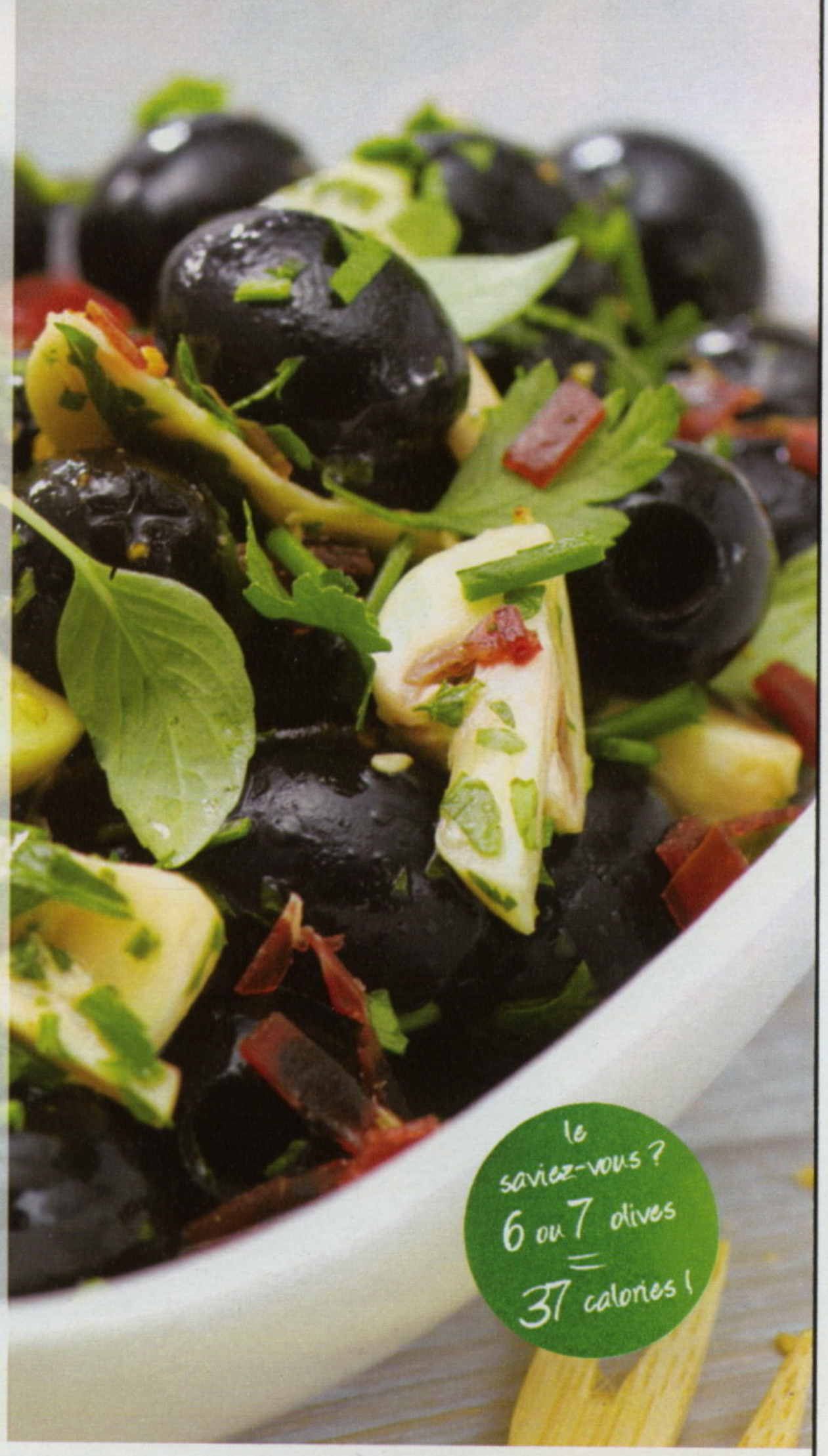
Fraîch'olives d'Espagne & mix d'herbes

10 min
pas de cuisson

Pour 6 personnes :

- Mettre 400 g d'olives noires d'Espagne dénoyautées dans un bol. Ajouter les ingrédients suivants :
- 250 g de viande des grisons découpée en lanières ou cubes
- 200 g de champignons émincés
- 1 petit bouquet de ciboulette, 1 de persil plat, 1 de basilic
- Mélanger le tout et ajouter un filet d'huile d'olive
- Rectifier l'assaisonnement avec 2 à 3 cuillerées à soupe de Gomasio
- Déguster !

NB : le Gomasio est un mélange de sésame et sel !



L'ACTU DES OLIVES D'ESPAGNE

Pour retrouver les olives d'Espagne et découvrir d'autres recettes, rendez-vous sur le salon **Cuisinez by M6 du 18 au 21 octobre 2012** pour adopter la Mix'N Olives Attitude d'Espagne (stand Défis Olives d'Espagne). Des concours seront organisés autour d'un jury composé de candidats de Top Chef, de journalistes et de blogueurs pour devenir le Top chef du jour !

Plus d'informations sur : olivesdespagne.fr

OLIVES d'ESPAGNE

Surtout n'employez pas de mixeur ! Utilisez un presse-purée, voire une fourchette pour réaliser une écrasée. Incorporez alors généreusement du beurre de qualité, puis saupoudrez d'herbes aromatiques, par exemple de l'estragon.

(COUP DE FOURCHETTE)

Versions améliorées : la purée

Accompagnement idéal des viandes et des poissons, la purée est aussi une excellente façon de découvrir de nouvelles saveurs et de manger des légumes ni vu ni connu. Petit récap pour préparer des purées qui changent de la purée ! Par Magali Kunstmann-Pelchat

Pour la plupart d'entre nous, la purée évoque forcément la pomme de terre, voire le volcan dans lequel on verse un peu de jus de viande. Il faut dire que ce plat a bercé notre enfance et, à force d'en avoir trop soupé, on en oublierait presque que les variantes sont infinies. Alors, petit tour d'horizon, histoire de changer…

UN PEU

Plutôt que de passer les pommes de terre dans un moulin à légumes et d'y ajouter du lait, rien ne vous empêche de les écraser à la fourchette et de n'y incorporer que du beurre demi-sel. Du coup, ne salez pas trop l'eau de cuisson, le plat serait immangeable. Ne lésinez pas non plus sur la quantité de beurre, gage de saveurs. Comptez-en au moins 100 g pour 1 kg de pommes de terre et sortez-le au dernier moment, qu'il reste bien froid pour davantage de finesse. Moins lisse qu'une purée classique, celle que l'on appelle embeurrée en Normandie ne manque pas de caractère.

MON TRUC

Dans la plupart des livres, la purée s'obtient en cuisant les pommes de terre avec leur peau et en les épluchant encore chaudes pour ne pas leur laisser le temps de refroidir (puisque la purée se réchauffe mal). Pour ne pas vous brûler les doigts, cuisez-les déjà épluchées et coupées en gros morceaux. Une fois la cuisson terminée, il ne vous reste plus qu'à les écraser et à incorporer le beurre. La purée est encore bien chaude et le résultat parfait.

BEAUCOUP

Pour réveiller une simple purée de pomme de terre, rien de plus simple : il suffit de la parfumer. Avec du fromage comme de l'emmental, de la tomme (façon aligot), du comté ou du roquefort. Avec des herbes fraîches, telles que la ciboulette, le persil ou encore la coriandre pour une note orientale. Avec de la noix de muscade (un classique), de la fève de tonka (très tendance et si envoûtante) ou des pelures de truffe pour les fêtes. Pensez aussi à l'ail confit pour accompagner une daube provençale, aux oignons préalablement revenus dans de l'huile ou du beurre, au raifort, au pesto de basilic ou de roquette pour son parfum. Remplacez le lait et le beurre par de l'huile de noix, de noisette, de pistache, d'olive…

Agrémentez alors votre purée ou votre écrasée par une poignée de noix >>

Haricots verts, carottes, mais aussi panais, topinambours, courgettes, laitue… Mélangés ou non aux pommes de terre, les légumes en purée apportent tout un bouquet de goûts et de couleurs.

LES SECRETS D'UNE BONNE PURÉE

- **Utilisez des pommes de terre farineuses comme la BF15, la bintje, la charlotte ou de grosses rattes que vous allez cuire dans un grand volume d'eau salée (1 cuillerée à soupe de gros sel pour 2 l), départ à froid. Comptez 1 kg pour 4 personnes.**
- **Comme elle ne supporte pas le réchauffage, préparez la purée au dernier moment. Sinon, couvrez-la de lait chaud pour ne pas qu'elle se dessèche. Ou bien passez-la sous le gril du four, parsemée de fromage râpé, à la manière d'un gratin.**
- **Oubliez le mixeur, trop violent, qui libère de l'amidon et rend la purée collante : préférez un presse-purée, un moulin à légumes ou une fourchette selon la consistance désirée.**
- **Pour qu'elle ne soit pas trop liquide, faites dessécher la purée 5 minutes sur feu moyen, en remuant énergiquement avec une spatule en bois.**
- **Sur feu doux, incorporez petit à petit le beurre (100 g/kg), froid et coupé en dés en mélangeant constamment.**
- **Ajoutez ensuite le lait (50 ml/kg) très chaud, en filet continu pour détendre la purée et lui donner de l'onctuosité.**
- **Pour la rendre encore plus onctueuse (et dans le cas d'une écrasée au beurre), complétez par une petite louche d'eau de cuisson.**

mixées ou d'olives noires hachées. Sans oublier le beurre composé plutôt que nature : aux algues, aux 5 épices…

PASSIONNÉMENT

Quoi de mieux pour susciter la curiosité d'un enfant que de lui proposer de nouveaux légumes en purée ? Cuisez-les à l'eau et passez-les au moulin à légumes ou au presse-purée manuel. Les choux, le céleri-rave, le fenouil ou le navet, hauts en saveurs, peuvent gagner à être mélangés avec des pommes de terre qui les adoucissent. Ces dernières apportent aussi, si besoin, une texture plus consistante à la laitue, les courgettes et le potiron aussi. Carottes, panais, topinambours et autres légumes racines font d'excellentes purées, seuls ou mélangés entre eux, pour accompagner une viande blanche ou un poisson.

■ **N'oubliez pas non plus les légumineuses :** lentilles, fèves, haricots rouges, marrons… cuisent dans un bouillon de poule ou à l'eau bouillante non salée, avec une carotte et un oignon émincé, puis sont réduits en purée avec le liquide de cuisson. Un peu de beurre, de crème fleurette, de poivre et de sel, c'est parfait !

■ **Jouez aussi sur la couleur :** une purée rouge avec des carottes

Pourquoi attendre la dinde de Noël pour déguster de la purée de marron ?

pourpres ou des tomates, verte avec des haricots ou du brocoli, violette avec du chou rouge ou bien avec des betteraves.

À l'instar de la purée de pomme de terre, vous pouvez tout à fait réduire légumes et légumineuses en écrasée et les aromatiser : à l'anis avec de la carotte, à la menthe avec des petits pois, au carré frais avec du brocoli ou de la courgette, à l'huile de noisette avec des topinambours, au lait de coco avec de la patate douce…

À LA FOLIE

De l'apéro au dessert, la purée est au rendez-vous. Le caviar d'aubergine (des aubergines entièrement cuites au four, agrémentées d'ail et d'huile d'olive), le houmous (des pois chiches rehaussés de purée de sésame, d'huile d'olive, de citron et d'ail), le guacamole (à base d'avocats et d'épices) ou la tapenade (olives et câpres) en sont d'illustres exemples. Sur des tranches de pain grillé, en verrine avec des légumes croquants, ils se servent à l'apéritif ou en entrée et peuvent même constituer un repas léger devant la télé. Ils se déclinent au gré de votre imagination et des saisons : petits pois, lentilles corail, fèves, haricots blancs, cœurs de palmiers, fonds d'artichauts, betteraves…

Côté dessert, la purée de châtaigne est un classique des tables cévenoles. Les fruits sont cuits à l'eau non salée, passés au moulin à légumes et additionnés de lait, de sucre ou de miel et de vanille. On la déguste telle quelle ou en garniture d'une crêpe, d'un biscuit roulé, d'un mille-feuille… Plus surprenantes, les purées de patate douce, voire de pomme de terre. Vous procédez de la même façon et les servez en verrine, avec une couche de fruits rouges et des macarons aux noisettes réduits en miettes. De quoi épater les convives !

Hachis agneau potiron

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES

- **300 g d'épaule d'agneau hachée**
- **800 g de potiron**
- **200 g de pommes de terre**
- **1 oignon**
- **100 g de crème fleurette**
- **100 g de comté fraîchement râpé**
- **25 g de beurre**
- **25 cl de bouillon de bœuf ou poule**
- **noix de muscade · sel**

1 Épluchez les légumes et coupez-les en gros dés. Faites les cuire à la vapeur dans la cocotte-minute, 7 à 8 minutes. C'est mieux qu'à l'eau dont le potiron a tendance à se gorger.

2 Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon émincé dans le beurre. Effilochez la viande hachée et ajoutez-la aux oignons. Recouvrez de bouillon et laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 15 ou 20 minutes. Ôtez le couvercle et augmentez le feu pour que le bouillon réduise.

3 Écrasez le potiron et les pommes de terre au presse-purée. Ajoutez la crème fraîche, le fromage, la noix de muscade. Salez.

4 Dans des ramequins beurrés, déposez une couche de viande puis une de purée. Parsemez de fromage et passez au four (position gril) quelques instants. C'est prêt.

(ÇA VAUT VRAIMENT LE COÛT?)

Les cookies à domicile

Depuis quelques mois, une déferlante cookies s'abat sur le Net. Les sites livrant à domicile le bon vieux biscuit américain se multiplient. Avant que la guerre du cookie ne soit officiellement déclarée, on a testé le concept. Par Alexis Chenu

Fini les cookies trop secs, ceux qui croquent et craquent sous la dent, s'émiettent, manquent d'amour, de geste, d'humeur… Si votre degré de gourmandise se trouve en alerte, cliquez et commandez vous-même vos cookies sur le Net.

BON À SAVOIR :

- **La livraison :** la plupart des sites livrent en Colissimo, sous 48 heures.
- **La durée de consommation :** jusqu'à 24 heures après la livraison, période idéale pour garder fraîcheur et léger croustillant. Extension du plaisir possible jusqu'à 48 heures, si les cookies sont protégés.
- **Le prix :** de 20 à 30 euros, frais de port compris, pour une dizaine de cookies.

Testé !

LADYCOOKIE.FR

Le plus parisien

- Le pitch : **amoureuse de New York, Alexandra est devenue Lady Cookie il y a pile un an. Son créneau : événements privés, restos, et livraisons au domicile des Parisiennes.**
- L'offre : **trois variétés sont proposées, chocolat, chocolat blanc et chocolat au lait, en version mini ou grand format.**
- Le + : **le service de livraison, moins de 24 heures après avoir passé commande.**
- Prix minimum : **24 € (HT) pour environ 50 minicookies, frais de port inclus.**

Notre verdict : les trois classiques ont du gourmand et du caractère. On garde le chocolat noir en must, le favori de Lady Cookie.

Testé !

COOKIES-MONTTESSUY.COM

Le plus girly

- Le pitch : **Aurélie Le Grand a lâché son job de contrôleuse de gestion pour se consacrer à sa passion : les cookies.**
- L'offre : **25 variétés sucrées et 25 variétés salées, de la version chorizo au chèvre courgette ou gouda cumin.**
- Le + : **le service traiteur, parfaitement adapté aux mariages, baptêmes, communions…**
- Prix minimum : **18,30 € pour une boîte de 9 cookies sucrés, frais de port inclus.**

Notre verdict : les cookies salés valent le détour, à condition d'être consommés sous 24 heures. Si vous vivez en province, privilégiez les sucrés. Notre podium : caramel beurre salé, cannelle fleur d'oranger amande, fraise chocolat blanc.

Testé !

MOUSTACHECOOKIES.FR

Le plus régressif

- Le pitch : **deux potes (moustachus), Jean-Côme et Patrick, ont monté un site de cookies au design funky, à la gloire de la moustache.**
- L'offre : **17 variétés, dont le Moustache (chocolat et fleur de sel de Guérande), star de la maison, et quelques recettes hyper régressives : Ourson, Kinder, Double Rainbow.**
- Le + : **la Free Feel Box, une boîte que vous confectionnez de vos cookies préférés.**
- Prix minimum : **20,90 € pour une boîte de 10 cookies, frais de port inclus.**

Notre verdict : sur les 15 cookies reçus, 10 ont été consommés dans les 2 heures suivant leur réception. Notre podium : Ourson, Nuit Blanche, et Moustache, pour compléter le trio.

L'onctuosité
au cœur
du fruit.

ANDROS

Recette veloutée

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.manger-bouger.fr

(DANS MON CHARIOT)

Du goût et du look

Les nouveautés à ne pas manquer dans les rayons de votre supermarché. Par Serge Hennebert

HAUTE COUTURE
Pour la rentrée, la bière 1664 relooke son image avec une nouvelle série limitée créée par Christian Lacroix. 1664 Christian Lacroix, 1,20 € (cannette de 50 cl), Kronenbourg.

EXOTIQUE Super gourmand, super vitaminé… Avec cette nouvelle saveur ananas-papaye, voilà de quoi bien démarrer l'automne. Oasis super fruit ananas papaye, 2,30 € (bouteille de 2 litres), Oasis.

NOUVELLE SAVEUR
L'icônique sauce ketchup élargit sa gamme avec une nouvelle saveur à base de vinaigre balsamique et de cassonade. À tester d'urgence. Tomato ketchup au vinaigre balsamique, 1,89 € (bouteille de 342 g), Heinz.

Coup de cœur

ON ATTRAPE LA FOLIE DES CUPCAKES !
Ces petits gâteaux ronds individuels couverts de glaçage nous viennent tout droit des pays anglo-saxons. À l'origine réservés aux enfants, ils rivalisent aujourd'hui d'imagination pour proposer les décors les plus surprenants. Surfant sur la vague, Francine propose deux nouvelles recettes de cupcakes dans sa gamme « Les Inratables ». Une préparation chocolat avec nappage chocolat et pépites de chocolat au lait et une autre à la vanille avec nappage vanille et éclats de noix de pécan.
Les Inratables, Mes Cupcakes, à partir de 3,50 € (le paquet vendu avec 12 minimoules colorés), Francine.

ÇA SE DÉGUSTE

Lorsque Brigitte Lurton fédère sous son nom des vins méridionaux, cela donne une gamme innovante et cohérente, célébrant l'art de vivre avec légèreté. Coteaux et terrasses de Montauban, 8,90 € (bouteille), Brigitte Lurton.

FAIRE SON COUSCOUS MINUTE

Jean Martin innove sur le marché du couscous en lançant ses légumes à l'huile d'olive vierge extra et aux épices. De quoi réussir en un coup de main un excellent couscous. Légumes cuisinés pour couscous, 4,95 € (bocal de 600 g), Jean Martin.

ON TARTINE

Caponata, purée de courgettes au parmesan ou délice de chèvre aux tomates séchées, 3 préparations gourmandes à tartiner pour des apéros ensoleillés. 3,50 € (pot), Les Délices du Luberon.

ON NE SE PRIVE PAS

On fond pour ce nouveau dessert fondant au chocolat au lait de Belgique. Du plaisir en toute légèreté. Taillefine fondant au chocolat au lait de Belgique, 1,55 € (pack de 4), Taillefine.

Spécial marques distributeurs

(LES MEILLEURES AFFAIRES DE LA QUINZAINE)

À LA PAILLE

Pratiques, ces yaourts à boire avec une paille plairont aux petits. Yab, 2,10 € (pack de 6), Intermarché.

À L'APÉRO

Ces minicrackers au cheddar conviendront parfaitement à l'apéritif. Goldfish, 2,29 € (paquet de 125 g), Monoprix.

AU PETIT DÉJ

Le plein d'énergie avec ce muesli croustillant spécial gourmands. Crunchy Muesli chocolat au lait et noisettes, 2,58 € (paquet de 500 g), Carrefour.

100 % SUD-OUEST

Le véritable cassoulet au confit de canard prêt en quelques minutes. Cassoulet de Castelnaudary au confit de canard, 2,03 € (barquette de 300 g), Marque Repère.

EMBOÎTÉES

De délicieuses sardines riches en oméga 3 rehaussées d'une pointe de piment. Sardines au piment, 1,10 € (boîte de 135 g), Système U.

SPÉCIALITÉ BASQUE

Ce velouté de potimarron, naturellement riche en provitamines A et rehaussé de piment d'Espelette régalera petits et grands. Velouté de potimarron, 4 € (bocal de 650 g), Bipertegia.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

1

(SHOPPING)

Dinner 50's

Pour transformer votre cuisine en véritable snack américain, notre sélection d'objets indispensables et vintage…

Par Dany Duran

2

3

5

6

4

7

1. AUTHENTIQUE Distributeur de serviettes « Laiterie », 9,90 €, Maisons du monde.

2. MUSICALE Radio « Evoke ». Look rétro pour cet appareil hi-tech équipé d'entrées MP3, iPod et USB, IntelliText et textscan, écran Oled, alarme et minuterie de cuisine. Fonctionne sur secteur ou batterie, 235 €. Orla Kiely / Boutique 1962.

3. VINTAGE Toile décorative, 19 €, Maison du monde.

4. GOURMANDISE Boîte à chocolats « cupcake » et « slip d'or », 10 €, La Boutique de Louise.

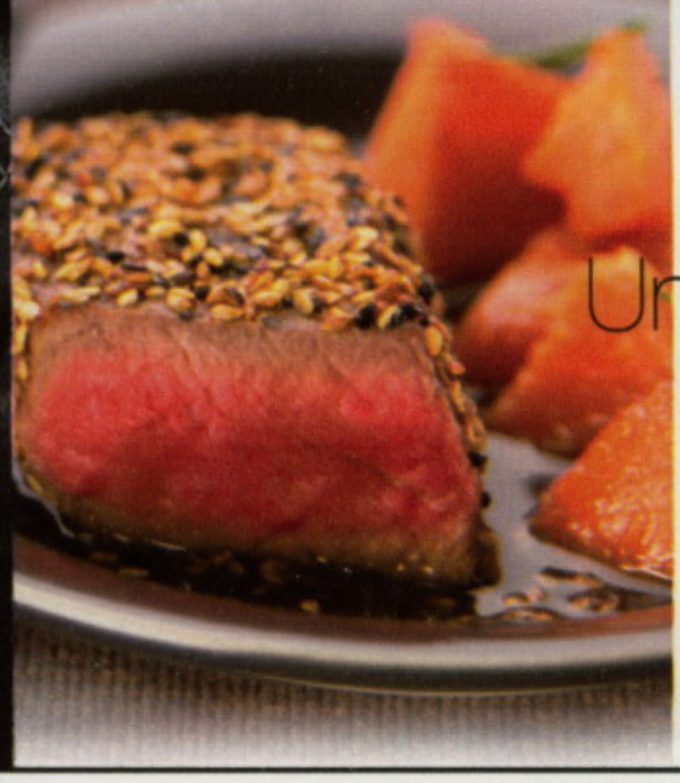
5. SWEET 50'S Préparation pour riz au lait. Bouteille de 165 g, trois parfums, 7,50 €, Ambiance et Styles.

6. TYPIQUE Chaise « Suzie » issue de la collection Y Design chez Merci. Imprimé jade ou carreau lilas, 169 €, Les Gambettes.

7. MORCEAUX À CACHER Boîte à sucre, 8,00 € (20 x 13 x 7 cm), Le Grand Comptoir.

Le bœuf de Chalosse

L'énergie,
c'est l'essence même
du rugby, petit.



Une origine à partager

Le Bœuf de Chalosse, viande de qualité supérieure garantie par le Label Rouge, est apprécié des connaisseurs. Issu de races à viande noble (Blonde d'Aquitaine, Limousine et Bazadaise), il vit à son rythme, sur les pâturages de Chalosse comme l'atteste son Indication Géographique protégée (IGP) obtenue en 1996. Élevé pendant plus de trois ans avec une nourriture 100 % naturelle, il offre de nombreux morceaux à bouillir et à braiser mais surtout de succulents morceaux à griller comme l'entrecôte, le filet, le rumsteck ou l'onglet.

• Le saviez-vous ?

La viande de boeuf de Chalosse est exclusivement réservée à un réseau de bouchers traditionnels agréés : liste des points de vente : www.QualiteLandes.com

Cuisinez-moi !

• A cuisiner

Entrecôtes cloutées, olives et anchois
par Sonia Ezgulian

Temps de préparation : 15 min hors temps de remise en température et de repos.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 entrecôtes bien épaisses de bœuf de Chalosse, de 500 g chacune environ
- 4 filets d'anchois à l'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de poudre d'amandes
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 2 douzaines de petites olives noires dénoyautées
- Fleur de sel et poivre du moulin fraichement moulu

Hachez finement les anchois, mélangez-les dans un bol avec la poudre d'amandes et le piment d'Espelette. Faites des petites incisions profondes (sans complètement transpercer la viande) dans les entrecôtes, 3 pour y glisser la purée d'anchois, 3 pour y glisser quelques petites olives noires dénoyautées. Laissez ainsi reposer la viande une heure à température ambiante.

Faites griller les entrecôtes sur les braises du barbecue, à la plancha ou sur une plaque en fonte, deux à trois minutes sur chaque face, en commençant par le côté de la viande qui n'est pas incisé. Assaisonnez la viande (très légèrement en sel) à mi-cuisson et n'oubliez pas de laisser reposer les entrecôtes, 5 minutes entre deux grandes assiettes chaudes, pour que la

En accompagnement, optez pour des pommes de terre grenaille sautées avec

Crédits photo : JC Amiel – M. Leteuré – S. Ezgulian

• À faire

Les Landes version Nature

La richesse paysagère des Landes est propice aux balades en famille, entre amis, à pieds, à vélo ou à cheval. Les Voies Vertes de Chalosse et d'Armagnac, offrent près de 3 500 km de chemins sur environ 200 boucles locales. Ce patrimoine riche et varié propose des chemins au milieu des paysages vallonnés, qui permettent de profiter de panoramas sur les plaines et coteaux traversés.

Qualité LANDES.com
le Meilleur des Landes

Partagez des recettes gourmandes

YouTube / QualiteLandes

Qualité LANDES / recettes-landaises

Rejoignez-nous !

/ fans.QualiteLandes

/ QualiteLandes

Rejoignez-nous !

DOSSIER RECETTES

Index des recettes

Crumble de cabillaud	31
Ma recette de pâtes fraîches	32
Lasagnes à la napolitaine	32
Gratin de macaronis au cantal doux	33
Tian à la provençale	34
Conchiglionis farcis au thon	34
Aubergine farcie au tian de légumes et cabécou	35
Gratin de poireau au jambon	36
Gratin de courgette et tomate	37
Lasagnes au veau et au parmesan	37
Gratin de confit d'agneau à la coriandre	38
Gratin de coquillettes au reblochon	39
Gratin normand	40
Riz gratiné aux oignons, tomates et poivrons verts et rouges	40
Crumble de légumes	41
Gratin dauphinois	42
Gratin de merlan et raviolis	43
Gratin de pennes à la tomate	43
Gratin de pomme de terre au bleu	44
Moussaka	45
Lasagnes aux épinards	46
Œuf béchamel gratiné	46
Gratin de poisson et légumes	47
Tarte flambée alsacienne	48

La recette de notre chef

Conchiglionis au veau

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 40 MINUTES

• 600 g de veau haché • 2 boîtes de tomates pelées • 2 oignons • 4 gousses d'ail • 1 c. à soupe de persil ciselé • 1 feuille de sauge • 100 g de gruyère râpé • 500 g de conchiglionis • 1 trait de vin blanc • huile d'olive • sel et poivre

1 Pelez et hachez 2 gousses d'ail et les oignons. Dans une sauteuse, faites-les revenir avec le veau haché. Salez et poivrez. Au bout de 5 minutes, versez le vin blanc puis la moitié d'une boîte de tomates pelées et le persil ciselé. Mélangez et poursuivez la cuisson 20 minutes. Réservez.

2 Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail restant. Dans une casserole, faites-le dorer avec un filet d'huile. Ajoutez le reste de tomates pelées et la sauge. Assaisonnez. Laissez cuire 20 minutes en remuant régulièrement. Retirez la sauge. Cuisez les pâtes dans de l'eau bouillante salée puis égouttez-les.

3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Versez la sauce-tomate dans un plat à gratin. Farcissez les pâtes avec la préparation au veau et disposez-les au fur et à mesure sur la sauce en les serrant bien. Saupoudrez du gruyère râpé et enfournez pour 15 minutes.

Spécial Gratins

« J'adore cette recette, et c'est d'ailleurs l'une de mes spécialités. Pour rendre l'ensemble plus goûteux, n'hésitez pas à remplacer le gruyère par du parmesan, et ajoutez des pignons de pin pour donner du croquant à la recette. »

• Vin conseillé : **un patrimonio rouge**

Avec les gratins… ça va croustiller !

Croquants sur le dessus, fondants à l'intérieur… C'est la saison des bons gratins ! Aux légumes, aux pâtes, à la viande… On peut les décliner de mille et une façons.

Par Kity Bachur

Quand on pense gratin, on imagine le traditionnel dauphinois, celui aux choux-fleurs ou aux pâtes. Et pourtant, il y en a bien d'autres ! On peut associer différents légumes entre eux et utiliser ceux de saison : carotte-pomme de terre ; courgette-tomate-aubergine… On peut aussi les enrichir avec des morceaux de jambon cru ou cuit, des lamelles de poulet, de la viande hachée, des dés de saumon ou de thon. On y ajoute, au choix, un peu de crème fraîche ou une sauce béchamel, des herbes fraîches ou des épices et, bien sûr, du fromage ! Et on ne se limite pas au gruyère ou à l'emmental : on peut varier les plaisirs avec du chèvre frais, de la mozzarella, du parmesan, du gouda, ou même de la mimolette pour une petite touche de couleur orangée !

En plus d'être délicieux, les gratins présentent aussi de nombreux avantages : ce sont des plats économiques (on peut y mettre des restes de viande ou de légumes), ils sont faciles à préparer et peuvent même être réalisés à l'avance. Il suffit simplement, dans ce cas, de les réchauffer avant de les servir. Enfin, ils peuvent constituer un plat unique si on y ajoute une source de protéines (viande, jambon…).

160 KCAL =
100 g de gratin dauphinois

Astuce

· Pressée ? Si vous voulez gagner du temps, vous pouvez précuire vos aliments (à l'eau ou à la poêle) avant de les mettre à gratiner. Vous réduirez ainsi le temps de cuisson.

À lire

· « TIANS ET GRATINS »
Dans cet ouvrage, vous trouverez plein de suggestions gourmandes parmi lesquelles un gratin de pomme de terre vitelotte et mimolette, fenouil et dorade, patate douce et confit de canard… Sans oublier le traditionnel tian de légumes.
« Tians et gratins », de Valéry Drouet, éd. Larousse, 7,99 €.

Restaurant

· LE SPÉCIALISTE DES GRATINS

Situé au bord d'une petite rivière à Rouen, ce restaurant propose une cuisine familiale et traditionnelle élaborée avec des produits de saison. Mais la grande spécialité de la maison, ce sont les gratins. Et il y en a pour tous les goûts ! Parmi nos préférés : le Robec (poisson du jour, tomates, pommes de terre, emmental…) et le sucré-salé (pommes de terre, jambon, chèvre, miel…).

Le P'tit Bec : 182 rue Eau-de-Robec 76000 Rouen. Tél. 02 35 07 63 33.
www.leptitbec.com

Au menu du dossier recettes dans notre prochain numéro :
œufs, riz, pâtes… pratique et pas cher

Crumble de cabillaud

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES > MARINADE 1 HEURE

• 600 g de filet de cabillaud • 2 citrons • 120 g de ricotta • 30 g de parmesan râpé • 50 g de noisettes • 50 g de pignons de pin • 3 c. à soupe de chapelure • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de graines d'anis • fleur de sel et poivre du moulin

1 Brossez les citrons sous l'eau chaude et séchez-les. Râpez le zeste et réservez-le, puis pressez le jus dans un bol. Ajoutez-y l'huile et l'anis, poivrez et émulsionnez. Versez la marinade sur le cabillaud étalé dans un grand plat, filmez et réservez 1 heure au réfrigérateur en retournant les filets au bout de 30 minutes.

2 Égouttez les filets, nappez-les de la moitié de la ricotta et cuisez-les 7 minutes à la vapeur.

3 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Préparez le crumble : écrasez grossièrement les noisettes et les pignons et mélangez-les à la chapelure, au parmesan et au zeste réservé.

4 Dans un plat à gratin, disposez le poisson cuit, assaisonnez et nappez du reste de ricotta, puis recouvrez de crumble. Ramenez la température du four à th. 6 – 180 °C et enfournez pour 10 minutes environ, le temps de bien gratiner.

• Vin conseillé : **un cheverny blanc**

Ma recette de pâtes fraîches

Pour réaliser lasagnes, raviolis… donnez libre cours à vos envies et à votre imagination.

Pour 500 g de pâtes
Préparation 1 heure
Repos 2 heures

- ***400 g de farine***
- ***4 œufs • 12 g de sel***
- ***8 cl d'huile d'olive***

1. ***Versez la farine sur le plan de travail.***

2. ***Cassez les œufs dans un puits de farine, ajoutez le sel et l'huile d'olive. Malaxez de façon à obtenir une pâte homogène.***

3. ***Formez une boule, farinez-la et enveloppez la pâte de film alimentaire. Laissez reposer 2 heures au réfrigérateur.***

4. ***Façonner la pâte à la machine à pâte ou au rouleau à pâtisserie sur 1 mm épaisseur.***

Lasagnes à la napolitaine

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 40 MINUTES

• 3 saucisses de Toulouse • 4 belles tomates • 2 gousses d'ail • 2 boules de mozzarella • 30 cl de lait • 30 g de beurre • 30 g de farine • 8 plaques de lasagne • 10 cl de bouillon de légumes • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre du moulin

1 Entaillez en croix la partie ronde des tomates, ébouillantez-les quelques secondes, égouttez-les avant de les peler et de les épépiner. Coupez-les en quartiers. Épluchez et hachez l'ail, faites-le revenir dans l'huile à feu doux 2 minutes, en remuant. Ajoutez les tomates, salez et poivrez, et poursuivez la cuisson 10 minutes à couvert. Réservez.

2 Pendant ce temps, cuisez les plaques de lasagne le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et étalez-les sur un linge. Coupez les saucisses en rondelles épaisses et la mozzarella en tranches.

3 Dans une casserole, faites fondre le beurre, versez la farine d'un seul coup et fouettez pour amalgamer. Ajoutez le lait peu à peu, assaisonnez et poursuivez la cuisson 10 minutes sans cesser de battre.

4 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Dans le fond d'un plat à gratin, disposez 4 plaques de lasagne, recouvrez de la moitié des saucisses et de la sauce tomate, nappez de béchamel, puis donnez un tour de moulin. Répétez cette opération et versez le bouillon. Parsemez de fromage et enfournez pour 20 minutes.

• Vin conseillé : **un lacryma-christi rouge**

Gratin de macaronis au cantal doux

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 25 MINUTES > RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

• 1,5 l de lait • 120 g de cantal doux • 55 g de beurre • 3 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 450 g de macaronis • 1,5 c. à soupe d'huile • gros sel

1 La veille, cuisez les macaronis al dente. Rafraîchissez-les, égouttez-les, puis versez-les dans un saladier. Ajoutez l'huile, mélangez bien, puis couvrez avec le lait. Filmez et placez 12 heures au réfrigérateur.

2 Le jour même, préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Râpez le cantal. Essorez les pâtes et mettez-les avec la crème fraîche dans un plat à gratin graissé avec 15 g de beurre, puis parsemez du fromage râpé et du beurre en morceaux.

3 Enfournez pour 15 minutes. Allumez le gril 2 minutes avant la fin pour un gratin bien croustillant.

• Vin conseillé : **un chianti**

« Personnellement, lorsque je réalise un gratin, j'aime ajouter de la chapelure. »

Conchiglionis farcis au thon

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 30 MINUTES

- **400 g de thon au naturel**
- **3 échalotes**
- **2 branches de thym frais**
- **250 g de mozzarella**
- **90 g de parmesan râpé**
- **400 g de conchiglionis**
- **40 cl de coulis de tomate**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 Faites cuire les conchiglionis 2 minutes de moins que le temps indiqué pour une cuisson al dente. Rafraîchissez-les et égouttez-les, puis réservez-les dans un saladier avec un filet d'huile.

2 Égouttez et émiettez le thon. Effeuillez le thym. Pelez et hachez finement les échalotes et faites-les fondre dans une sauteuse avec 2 cuillerées à soupe d'huile et ajoutez la moitié du coulis de tomate, le thym et le thon. Salez, poivrez et laissez mijoter 5 minutes. Réservez.

3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Versez le reste de coulis dans un grand plat à gratin huilé. Farcissez les pâtes avec la préparation réservée et disposez-les au fur et à mesure sur le coulis en les serrant bien, puis ajoutez sur chacune une lamelle de mozzarella. Saupoudrez de parmesan et enfournez pour 15 minutes.

- Vin conseillé : **un bardolino**

Tian à la provençale

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES

- **4 tomates**
- **3 poivrons (vert, rouge, jaune)**
- **2 courgettes**
- **1 grosse aubergine**
- **1 brin de basilic**
- **50 g de parmesan râpé**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Lavez tous les légumes puis pelez l'aubergine. Émincez le tout et réservez séparément.

2 Versez un filet d'huile dans le fond de chacun de 6 petits plats à gratin, et disposez-y les légumes par couches, en salant et poivrant légèrement à chaque fois. Arrosez d'un peu d'huile et saupoudrez de parmesan.

3 Enfournez pour 30 minutes. Rincez, séchez et effeuillez le basilic. Servez chaud ou froid, décoré de l'aromate.

- Vin conseillé : **un côtes-de-provence rosé**

À adopter

Ce plat est indispensable dans toute la cuisine, et surtout pour réussir vos gratins. Il est utilisable au four, au gril, au micro-ondes, au congélateur et passe au lave-vaisselle. Plat carré en céramique, 34,90 €, www.lecreuset.com

Aubergine farcie au tian de légumes et cabécou

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 35 MINUTES

• 4 tomates • 3 aubergines • 2 petites courgettes • 3 tiges de basilic • 3 cabécous • 6 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

1 Lavez tous les légumes. Après en avoir retiré les pédoncules, coupez les aubergines dans sa longueur, en 4 tranches. Faites-les dorer sur chaque face dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

2 Coupez les tomates en 3 rondelles et les courgettes en 6. Faites revenir la tomate dans 2 cuillerées à soupe d'huile, salez et poivrez. Répétez l'opération avec les courgettes en rajoutant 1 cuillerée à soupe d'huile. Coupez les cabécous en deux dans l'épaisseur. Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.

3 Posez 2 tranches d'aubergine en croix, disposez au centre une rondelle de courgette, une moitié de cabécou emprisonnée entre 2 rondelles de tomate, puis terminez par 1 rondelle de courgette. Rabattez les lamelles d'aubergine et maintenez fermé avec des pics en bois.

4 Posez les aubergines farcies dans un plat graissé avec le reste d'huile. Enfournez pour 15 minutes. Au moment de servir, décorez avec le basilic.

• Vin conseillé : **un ménetou rosé**

Gratin de poireau au jambon

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 40 MINUTES

- **6 grandes tranches de jambon**
- **6 beaux poireaux**
- **75 cl de lait**
- **75 g de beurre**
- **50 g de gruyère râpé**
- **75 g de farine**
- **1 pointe de muscade râpée**
- **huile**
- **sel et poivre**

1 Lavez, épluchez et fendez en deux, presque jusqu'en bas, les poireaux. Cuisez-les à la vapeur 20 minutes. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.

2 Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole, versez la farine d'un seul coup et fouettez pour homogénéiser. Versez le lait froid et laissez frémir sans cesser de battre, jusqu'à épaississement de la sauce. Ajoutez la muscade, salez et poivrez. Mélangez bien et réservez.

3 Disposez chaque poireau sur une tranche de jambon puis enroulez-le dedans. Dans un plat à gratin huilé, placez les rouleaux, nappez-les de sauce et parsemez du gruyère râpé. Enfournez pour 20 minutes. Servez aussitôt avec une salade verte.

- Vin conseillé : **un chinon-rouge**

« Pour cette recette, au lieu de préparer vos poireaux au cuit-vapeur, coupez-les en petits morceaux et faites-les revenir à la poêle avec des oignons et un peu de beurre pour les caraméliser. »

Gratin de courgette et tomate

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 35 MINUTES

- **500 g de courgettes**
- **300 g de tomates**
- **100 g de parmesan râpé**
- **1 c. à soupe de thym**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Lavez les légumes et détaillez-les en fines rondelles, après avoir retiré les extrémités des courgettes. Mélangez le parmesan avec le thym.
2 Dans 6 petits plats à gratin huilés, disposez une couche de courgettes, salez, poivrez et saupoudrez du mélange au parmesan, puis procédez de même avec les tomates. Répétez cette opération jusqu'à épuisement des légumes.
3 Arrosez d'un filet d'huile et enfournez pour 35 minutes.
- Vin conseillé : **un figari rouge**

Lasagnes au veau et au parmesan

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 40 MINUTES

- **600 g de veau haché**
- **480 g de tomates pelées en boîte**
- **2 gros oignons**
- **2 gousses d'ail**
- **80 g de parmesan râpé**
- **25 cl de sauce Béchamel**
- **15 plaques de lasagne**
- **4 c. à soupe d'huile**
- **sel et poivre**

1 Égouttez les tomates et réservez le jus. Pelez l'ail et les oignons. Hachez-les, ainsi que les tomates. Dans une sauteuse avec 3 cuillerées à soupe d'huile, faites revenir 5 minutes, en remuant, la viande, l'ail et l'oignon. Salez, poivrez, ajoutez les tomates et le jus. Poursuivez la cuisson 15 minutes à feu moyen.
2 Pendant ce temps, préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Cuisez les plaques de lasagne le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et étalez-les sur un linge.
3 Dans un plat à gratin enduit du reste d'huile, disposez une couche de 5 plaques de lasagne, puis 1 couche de préparation à la viande. Renouvelez deux fois cette opération, puis versez la béchamel et saupoudrez de parmesan. Enfournez pour 20 minutes.
- Vin conseillé : **un bandol rouge**

Gratin de confit d'agneau à la coriandre

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 1 H 15

• 500 g d'épaule d'agneau • 800 g de pommes de terre • 3 petits oignons • 2 gousses d'ail • 1 brin de coriandre • 150 g de beurre • 50 g de gruyère râpé • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de coriandre moulue • sel et poivre

1 Pelez et émincez l'ail et les oignons. Dans une cocotte, faites revenir dans l'huile les oignons, puis la viande coupée en morceaux et l'ail. Versez le miel et mélangez. Salez, poivrez et saupoudrez de coriandre. Recouvrez à peine d'eau et laissez cuire 1 heure à feu doux.

2 Pendant ce temps, cuisez les pommes de terre avec leur peau 35 minutes à la vapeur. Pelez-les, réduisez-les en purée, assaisonnez puis ajoutez 100 g de beurre en parcelles tout en fouettant. Réservez.

3 Préchauffez le four à th. 8 – 240 °C. Lavez, séchez et ciselez la coriandre. Effilochez la viande confite.

4 Dans 6 petites cocottes préalablement enduites du reste de beurre, répartissez l'agneau, puis la coriandre et la purée. Parsemez de gruyère et enfournez pour 15 minutes environ, le temps que ce soit bien gratiné.

• Vin conseillé : **un médoc**

Le saviez-vous ?

LA CORIANDRE...

À ne pas confondre avec le persil plat, son cousin. La coriandre a une saveur très fraîche au goût puissant et musqué. Elle révèle tous ses arômes dans les sauces froides, le curry et les soupes. Pour préserver son parfum, mieux vaut l'ajouter en fin de cuisson.

Gratin de coquillettes au reblochon

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 25 MINUTES

• 4 tranches de jambon • 1 petit reblochon • 45 cl de lait entier • 40 cl de crème fraîche • 60 g de beurre • 2 jaunes d'œufs • 450 g de coquillettes • 40 g de farine • 3 pincées de noix de muscade • huile d'olive • sel et poivre du moulin

1 Cuisez les coquillettes avec un filet d'huile d'olive. Égouttez et réservez.

2 Dans une grande casserole, faites fondre 40 g de beurre, ajoutez la farine d'un seul coup et fouettez vivement pour homogénéiser. Versez alors le lait et la crème peu à peu sans cesser de battre. Salez, poivrez, parsemez de muscade et continuez à tourner sur feu doux jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse. Hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs.

3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Retirez le plus gros de la croûte du reblochon puis coupez-le en lamelles. Détaillez le jambon en lanières.

4 Amalgamez les pâtes et la sauce, versez la moitié de cette préparation dans un plat à gratin préalablement graissé avec le reste de beurre, ajoutez la moitié du fromage et couvrez de la préparation restante mélangée au jambon.

5 Répartissez par-dessus les dernières lamelles de reblochon et enfournez pour 15 minutes environ, jusqu'à ce que le plat soit bien gratiné.

• Vin conseillé :
un coteaux-de-pierrevert rouge

Gratin normand

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 1 H 05

- **200 g de lardons**
- **1,5 kg de pommes de terre à chair ferme**
- **2 oignons** • **1 gousse d'ail**
- **1 branche de persil** • **1 camembert**
- **20 cl de crème fraîche** • **20 g de beurre**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Épluchez, lavez et tranchez finement les pommes de terre. Pelez et émincez les oignons. Faites rissoler les lardons dans une poêle sans matière grasse, puis égouttez-les sur du papier absorbant.
2 Dans un plat à gratin aillé et beurré, disposez une couche de pomme de terre puis une d'oignon, et ainsi de suite. Parsemez de lardons, nappez de crème fraîche, salez légèrement, poivrez, puis ajoutez le camembert au centre.
3 Enfournez pour 1 heure environ, le temps que les pommes de terre soient cuites et le gratin bien doré. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Parsemez-en le plat au moment de servir.
• Vin conseillé : **un saumur-champigny**

Le bon outil

Cette râpe aux lames tranchantes comme des rasoirs est indispensable en cuisine pour râper plus à chaque tour de manivelle. Râpe rotative à 2 lames, 24,90 €, www.cuisipro.com

Riz gratiné aux oignons, tomates, poivrons verts et rouges

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 1 HEURE

- **3 tomates** • **1 oignon** • **½ poivron vert** • **½ poivron rouge** • **80 g de gruyère**
- **350 g de riz à grains longs** • **20 cl de bouillon de légumes**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive** • **1 dose de safran en poudre** • **sel et poivre**

1 Pelez et émincez les oignons. Lavez, séchez les tomates et coupez-les en tout petits dés. Lavez, séchez, épépinez et coupez en lanières les poivrons.
2 Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez les oignons, les poivrons et faites-les revenir 10 minutes. Puis ajoutez les tomates, et poursuivez la cuisson à feu doux 5 minutes. Salez et poivrez.
3 Versez le riz, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Mouillez du bouillon de légumes et poursuivez la cuisson 10 minutes. Saupoudrez de safran, mélangez et poursuivez la cuisson à feu doux 10 minutes de plus. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.
4 Répartissez le riz aux légumes dans un plat à gratin et saupoudrez de gruyère. Enfournez et faites gratiner 10 minutes. Servez aussitôt.
• Vin conseillé : **un côtes-de-provence blanc**

C'est une très bonne recette. Si vous le désirez, vous pouvez remplacer le parmesan par 40 g de noisettes concassées. Cela apportera du croquant à votre crumble. »

Crumble de légumes

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 40 MINUTES

- **250 g de petits bouquets de chou-fleur**
- **250 g de petits bouquets de brocoli**
- **2 carottes**
- **120 g de beurre**
- **60 g de parmesan**
- **150 g de farine**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Rincez les bouquets de chou-fleur et de brocoli. Pelez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Cuisez ces légumes 20 minutes à la vapeur.

2 Pendant ce temps, préparez la pâte à crumble : mélangez du bout des doigts la farine, 100 g de beurre en parcelles, le parmesan, du sel et du poivre.

3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Répartissez les légumes dans un plat à gratin graissé avec le reste de beurre. Recouvrez avec la pâte et enfournez pour 20 minutes environ, le temps de faire dorer la croûte. Servez tiède.

- Vin conseillé : **un bandol rosé**

Gratin dauphinois

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 1 H 15

- **1,5 kg de pommes de terre à chair ferme**
- **1 gousse d'ail**
- **20 cl de crème fraîche épaisse**
- **20 cl de lait**
- **120 g de fromage râpé**
- **20 g de beurre**
- **1 œuf**
- **sel et poivre du moulin**

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Dans un bol, battez l'œuf avec le lait et 1 cuillerée à soupe de crème. Salez, poivrez et réservez. Pelez et dégermez l'ail. Épluchez, lavez et émincez les pommes de terre.

2 Dans un plat à gratin beurré et aillé, disposez une couche de pomme de terre, assaisonnez puis nappez d'1 cuillerée à soupe de crème fraîche et parsemez de fromage râpé. Répétez cette opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Enfournez pour 1 heure.

3 Versez la préparation réservée sur le gratin et poursuivez la cuisson 15 minutes, le dessus doit être bien doré. Servez aussitôt avec une salade.

- Vin conseillé : **un apremont**

Le saviez-vous ?

CONSEIL BIO !

Côté prix : 1 kg de pommes de terre coûte en moyenne 1,20 €, et 1,70 € en version bio.

Gratin de merlan et raviolis

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 25 MINUTES

- **3 beaux pavés de merlan**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **50 g de parmesan râpé**
- **20 cl de crème liquide**
- **500 g de raviolis au basilic et à la ricotta**
- **50 g de chapelure**
- **½ c. à café de curry en poudre**
- **beurre** • **sel**

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Mettez à cuire les raviolis al dente dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.

2 Pendant ce temps, coupez les pavés de merlan en morceaux et cuisez-les 5 minutes à la vapeur. Amalgamez la chapelure et le parmesan. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.

3 Dans une casserole, chauffez la crème et le curry. Salez et retirez du feu aux premiers frémissements. Ajoutez-y le poisson, les raviolis et la ciboulette en mélangeant.

4 Versez cette préparation dans un plat à gratin beurré, saupoudrez de chapelure au fromage. Enfournez pour 15 minutes.

- Vin conseillé : **un pouilly-fumé**

Gratin de pennes à la tomate

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 30 MINUTES

- **500 g de tomates** • **1 tige de basilic** • **200 g de mozzarella**
- **500 g de pennes** • **1 c. à soupe d'huile d'olive** • **sel et poivre**

1 Cuisez les pennes dans une grande casserole d'eau salée, puis égouttez-les. Ébouillantez les tomates 1 minute, rafraîchissez-les, pelez-les et taillez-les en petits dés. Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Coupez la mozzarella en tranches. Réservez.

2 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Dans un plat à gratin huilé, disposez une couche de pennes, puis une de tomates, et ainsi de suite en finissant par une couche de pâtes. Recouvrez du fromage, salez et poivrez.

3 Enfournez pour 20 minutes environ, le temps que ce soit bien gratiné. Parsemez de basilic avant de servir.

- Vin conseillé : **un tavel**

Gratin de pomme de terre au bleu

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 40 MINUTES

• **1 kg de pommes de terre** • **250 g de bleu d'Auvergne** • **40 g de beurre**
• **20 cl de crème fraîche liquide** • **1 pincée de noix de muscade** • **sel et poivre**

1 Lavez les pommes de terre, mettez-les dans un récipient d'eau froide salée et faites-les bouillir 15 minutes. Égouttez et laissez refroidir. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.

2 Détaillez le bleu en petits morceaux, et écrasez-les dans une jatte avec la crème. Épluchez et coupez en rondelles les pommes de terre. Salez légèrement, poivrez et ajoutez la noix de muscade.

3 Dans 6 ramequins beurrés, répartissez une couche de pommes de terre et nappez de préparation au fromage. Répétez cette opération jusqu'à épuisement des ingrédients, parsemez de noisettes de beurre, puis enfournez pour 25 minutes. Servez aussitôt avec une salade verte.

• Vin conseillé : **un saint-pourçain rouge**

Moussaka

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 50 MINUTES

• 400 g de bœuf haché • 3 aubergines • 2 tomates • 2 oignons • 1 mozzarella • 20 cl de bouillon de bœuf • 6 c. à soupe d'huile d'olive • farine • sel et poivre

1 Lavez et séchez les légumes. Tranchez et farinez légèrement les aubergines, puis faites-les dorer sur chaque face dans une poêle avec 3 cuillerées à soupe d'huile. Égouttez sur du papier absorbant et réservez.

2 Pelez et hachez les oignons, et faites-les revenir avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Coupez les tomates en morceaux et ajoutez-les à la viande. Salez, poivrez et laissez cuire 5 minutes en remuant. Arrosez de 15 cl de bouillon et poursuivez la cuisson en mélangeant régulièrement.

3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Coupez la mozzarella en petits dés. Dans un plat à gratin enduit du reste d'huile, disposez une couche d'aubergines puis une de préparation à la viande. Répétez l'opération deux fois, arrosez du reste de bouillon et recouvrez des dés de fromage. Enfournez pour 25 minutes.

• Vin conseillé : **un corbières rouge**

Conseil santé !

Vous pouvez cuire les aubergines au four, légèrement badigeonnées d'huile. Sans sauce Béchamel et en évitant la friture pour les aubergines, cette moussaka s'allège en calories mais pas en saveurs !

Lasagnes aux épinards

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES

- **1 kg d'épinards frais**
- **80 g de gruyère râpé**
- **50 cl de crème liquide**
- **500 g de plaques de lasagne (précuites)**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Après en avoir ôté les tiges, rincez et essorez les épinards. Dans une sauteuse avec 2 cuillerées à soupe d'huile, faites-les fondre 10 minutes en remuant. Salez, poivrez et égouttez.
2 Pendant ce temps, faites cuire les plaques de lasagne 5 minutes. Égouttez-les, rafraîchissez-les et étalez-les sur un torchon. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.
3 Dans un plat à gratin badigeonné de l'huile restante, disposez une couche de lasagne puis une d'épinards, arrosez de crème et assaisonnez. Répétez l'opération en terminant par une couche de pâtes nappée de crème. Parsemez de gruyère et enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.
- Vin conseillé : **un saumur rouge**

Œuf béchamel gratiné

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES

- **6 œufs** - **50 g de beurre** - **30 cl de lait** - **30 g de farine**
- **1 pincée de noix de muscade** - **sel et poivre du moulin**

1 Mettez les œufs dans un récipient d'eau froide et faites-les bouillir 10 minutes.
2 Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux, ajoutez la farine et fouettez vivement pour homogénéiser. Versez le lait froid d'un seul coup et laissez frémir sans cesser de battre jusqu'à épaississement de la sauce, salez légèrement, poivrez et ajoutez la noix de muscade.
3 Préchauffez le four en position gril. Rafraîchissez puis écalez les œufs, disposez-les dans 6 ramequins, versez dessus la béchamel, enfournez pour 5 minutes.
- Vin conseillé : **un beaujolais rouge**

Gratin de poisson et légumes

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 40 MINUTES

• 500 g de filets de poisson blanc • 4 carottes • 3 poireaux • 100 g de gruyère râpé • 30 g de beurre • 1 sachet de court-bouillon • huile d'olive • sel et poivre

1 Pelez les carottes, fendez en deux et rincez les poireaux. Détaillez en rondelles et cuisez ces légumes à la vapeur 20 minutes.

2 Dissolvez le contenu du sachet de court-bouillon dans une grande casserole d'eau bouillante, plongez-y les filets de poisson et laissez frémir 10 minutes. Égouttez-les et émiettez-les.

3 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Dans un plat à gratin huilé, disposez une couche de légumes cuits entre deux de poisson en salant et poivrant chacune d'elles légèrement. Parsemez de noisettes de beurre et de fromage, puis enfournez pour 20 minutes.

• Vin conseillé : **un muscadet**

Tarte flambée alsacienne

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES > REPOS 2 HEURES

- **500 g de lardons fumés allumette**
- **500 g d'oignons jaunes**
- **250 g de fromage blanc à 40 %**
- **25 cl de crème fraîche épaisse à 40 %**
- **1 jaune d'œuf**
- **250 g de farine type 55**
- **10 g de levure de boulanger**
- **1 c. à soupe d'huile de colza**
- **1 pincée de muscade**
- **sel et poivre**

1 Délayez la levure et 1 pincée de sel dans 40 cl d'eau tiède. Dans un saladier, verser le tout sur la farine creusée en puits, amalgamez et pétrissez 10 minutes environ jusqu'à ce que la pâte soit souple et ne colle plus. Faites une boule, couvrez et laissez reposer 1 heure dans un lieu tiède. Pétrissez de nouveau 5 minutes, et faites lever encore 1 heure.

2 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Pelez et émincez les oignons, salez-les et faites-les dégorger dans une passoire. Dans une jatte, mélangez le fromage blanc, la crème, l'huile et le jaune d'œuf, salez et poivrez.

3 Étalez la pâte et foncez 6 moules à tartelette chemisés de papier sulfurisé. Versez-y la préparation à la crème puis saupoudrez des oignons et des lardons. Enfournez pour 15 minutes.

- Vin conseillé : **un alsace-riesling**

Le saviez-vous ?

La tarte flambée alsacienne ou flammekueche ne se déguste pas en solo, mais doit être partagée. Selon un rituel qui date des années 30, la « flamma » est posée au centre de la table, puis découpée. Chaque convive doit alors rouler sa part et la manger avec les doigts. Bannissez fourchettes et couteaux !

MENUS
À COMPOSER

Pour la nouvelle formule du « Gourmand », nous vous proposons, tous les 15 jours et en alternance des idées d'entrées, plats ou desserts regroupés en 2 rubriques (Économique et Pleine Forme et le numéro suivant Express et Recevoir) à associer selon vos envies. C'est vous qui composez votre menu idéal. Faites-vous plaisir… En mangeant bien ! Et, en bonus, un menu choisi autour d'un thème de saison ou dans l'air du temps.

Minibudget

Entrées p. 51
- ***Tartines de sardines marinées***
- ***Salade de pois chiches, tomate et olives***
- ***Clafoutis de légumes au mascarpone***

Plat p. 52-53
- ***Œufs bénédictine au saint –nectaire***
- ***Lapin au thym et fenouil***
- ***Boulettes de viande suédoises***
- ***Chou-fleur aux épices***

Desserts p. 54-55
- ***Crème renversée et caramel au beurre salé***
- ***Beignets de potimarron au citron***
- ***Feuilleté aux fruits***
- ***Poire aux amandes***

Idées pleine forme

Entrées p. 57
- ***Rondelles de concombre au fromage frais et allumettes de lardon***
- ***Carpaccio de cœur-de-bœuf***
- ***Soupe froide de courgette à la menthe***

Plat p. 58-59
- ***Tagliatelles et fondue de tomate***
- ***Brochettes de légumes***
- ***Cabillaud au lait de coco***
- ***Sauté d'agneau au cumin et aux fèves***

Desserts p. 60-61
- ***Riz au lait***
- ***Yaourt framboise et violette***
- ***Glace aux kiwis***
- ***Taboulé aux fruits***

Menu dernière minute

p. 62-63
- ***Taboulé aux 3 fruits et aux légumes***
- ***Tartare de bœuf***
- ***Tarte tatin aux coings***

MENUS À COMPOSER **MINIBUDGET**

DES RECETTES ASTUCIEUSES POUR REPAS ÉCO

Ce n'est pas parce que le coût des aliments augmente qu'il faut manger triste ! Voici des idées d'entrées, plats ou desserts économiques à associer selon vos envies. C'est vous qui composez votre menu idéal. Faites-vous plaisir… en mangeant bien.

Les entrées à partir de 1 € par personne

Recette 1 > 1.28 €/pers.

Tartines de sardines marinées

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > MARINADE 1 H 15

1 Détaillez **12 sardines** moyennes en filets, rincez-les bien et séchez-les. Posez-les dans un plat creux, versez dessus **3 cuillerées à soupe de sauce soja naturellement fermentée Kikkoman**, retournez-les et laissez-les mariner 15 minutes.

2 Pelez **2 gousses d'ail**, coupez-les en fines lamelles, mettez-les dans un plat creux, versez **2 cuillerées à soupe d'huile d'olive** et **1 cuillerée à soupe de sauce soja**, ajoutez **1 petit piment oiseau** coupé en fines lamelles, mélangez.

3 Égouttez les filets de sardine et posez-les à plat dans la seconde marinade. Mettez au frais 1 heure au moins avant de servir.

4 Répartissez les filets sur de **fines tranches de pain grillées**. Servez accompagné de poivrons rouges grillés, d'oignons nouveaux émincés et de sauce soja.

L'idée en plus !

• UNE SALADE DE CRESSON OU DE MÂCHE AGRÉMENTÉE DE RONDELLES DE SURIMI ET DE RADIS NOIRS ET ROSES COUPÉS EN LAMELLES, ASSAISONNÉE D'UNE VINAIGRETTE À LA MOUTARDE.

→ Le piment oiseau, aussi appelé piment martin, est un petit piment rouge ou vert légèrement plus piquant que son cousin de Cayenne. Très utilisé dans les recettes réunionnaises, il peut facilement se congeler.

Recette 2 > 1 €/pers.

Salade de pois chiches, tomate et olives

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES

1 Pelez et émincez **1 gros oignon rouge**. Émondez **4 tomates**, coupez-les en lamelles fines. Rincez et égouttez **1 grande boîte de pois chiches**. Rincez et hachez **2 branches d'estragon**.

2 Mélangez **3 cuillerées à soupe d'huile d'olive**, **1 cuillerée à soupe de vinaigre**, **½ cuillerée à café de curry** et **un peu de sel**.

3 Versez les ingrédients dans un saladier, arrosez de vinaigrette et mélangez. Ajoutez **100 g d'olives** et parsemez d'estragon. Servez frais.

Recette 3 > 1 €/pers.

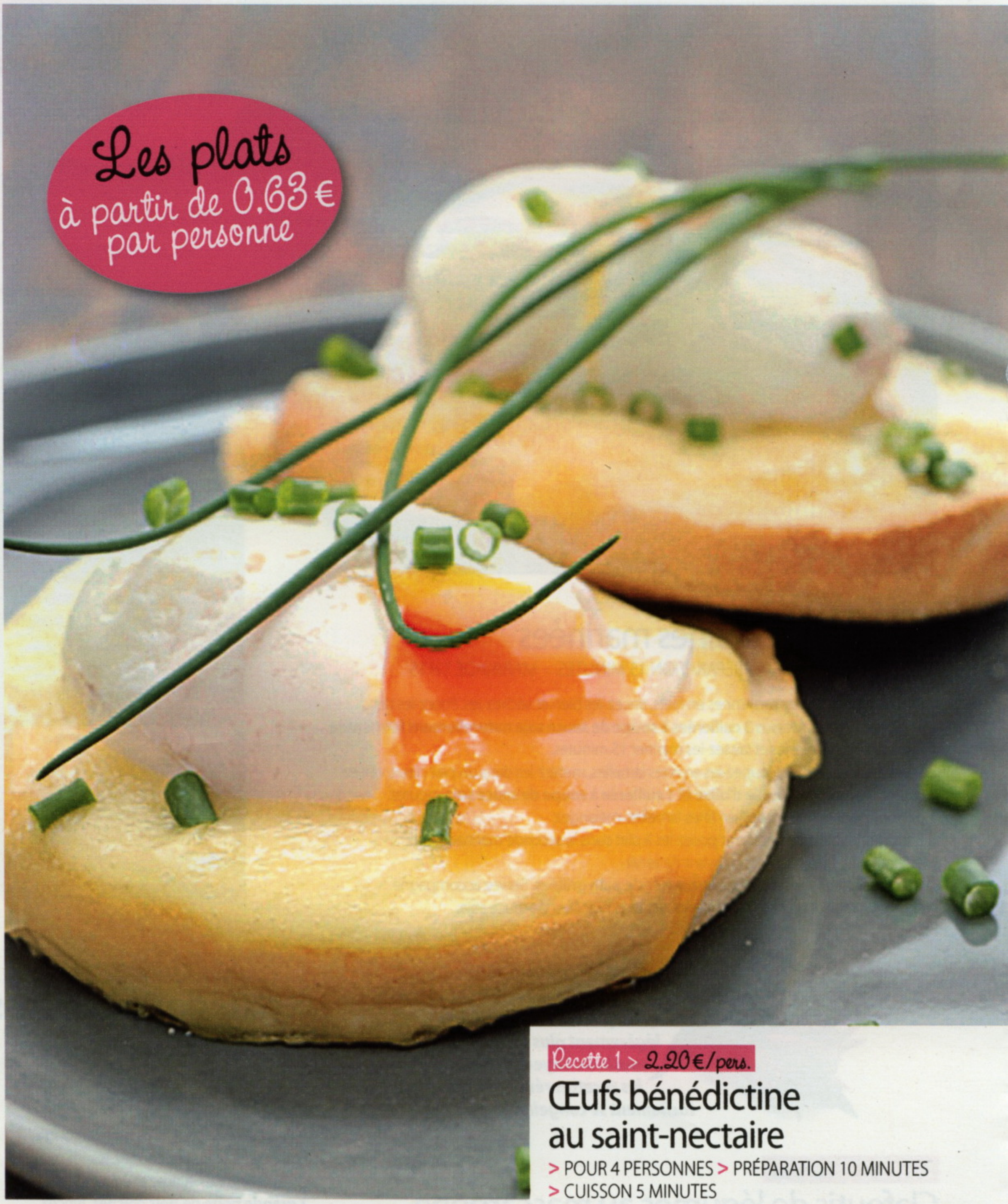
Clafoutis de légumes au mascarpone

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 55 MINUTES

1 Lavez et épluchez **2 grosses courgettes longues** et **2 pommes de terre**. Coupez-les en dés. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'étouffée pendant 10 minutes.

2 Dans un saladier, battez **250 g de mascarpone** et **1 œuf**. Tout en battant, incorporez **12 cl de lait**, puis **60 g de farine de maïs**, **1 cuillerée à café de curcuma en poudre**, **1 cuillerée de paprika en poudre** et **du sel**. Ajoutez les légumes bien égouttés.

3 Versez dans un plat à gratin. Enfournez pour 45 minutes à th. 6 – 180 °C. Servez tiède ou froid.



Recette 1 > 2.20 €/pers.

Œufs bénédictine au saint-nectaire

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Taillez **8 fines tranches de saint-nectaire**. Coupez **4 muffins anglais** en deux et placez 1 tranche de fromage sur chaque moitié. Enfournez pour 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

2 Faites pocher **8 œufs** 3 à 4 minutes dans de **l'eau vinaigrée** frémissante. Sur chaque demi-muffin avec le saint-nectaire fondu, déposez 1 œuf poché et parsemez de **ciboulette** ciselée. Servez chaud.

Comment choisir un bon saint-nectaire ?

• Sa croûte doit être grisâtre, pigmentée de moisissures jaunes ou rouges. Au toucher, il doit être souple mais sans mollesse, avec une odeur dominante de moisissures. Tous les saint-nectaire sont marqués d'une plaque de caséine verte, ovale pour les fermiers et carrée pour les laitiers.

Recette 2 > 2 €/pers.

Lapin au thym et fenouil

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 1 H 10

1 Désossez la partie haute de **4 cuisses de lapin**. **Salez, poivrez** et placez-y **1 branche de romarin** et **1 tomate confite**. Refermez et ficelez.
2 Coupez **280 g de fenouil** en deux, émincez-le dans le sens contraire aux fibres. Rincez les lamelles et mettez-les dans un saladier. Ajoutez **6 cuillerées à soupe de vinaigrette Puget au vinaigre de xérès et olives noires**, **1 cuillerée à café de zeste d'orange bio râpé**. Mélangez.
3 Salez, poivrez les cuisses de lapin et faites-les colorer dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive Puget. Dans une cocotte, mettez le fenouil, posez les cuisses dessus, couvrez et enfournez pour 1 heure à th. 5/6 – 165 °C. À mi-cuisson, découvrez.
4 Au moment de servir, parsemez de **persil plat** et accompagnez éventuellement de pommes rissolées.

Recette 3 > 0.75 €/pers.

Boulettes de viande suédoises

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES
> TREMPAGE 10 MINUTES

1 Mélangez **15 cl de lait** et **5 cuillerées à café de Krisprolls sans sucre** émiettés. Laissez tremper 10 minutes.
2 Ajoutez **500 g de viande hachée**, **½ oignon pelé et émincé**, **1 œuf**, **1 cuillerée à soupe de sel**, **1 pincée de poivre** et **½ cuillerée à soupe de sucre**. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3 Mouillez vos mains à l'eau froide et formez les boulettes de viande. Faites-les frire dans un bain d'huile par petites quantités, remuez la poêle de temps en temps afin qu'elles roulent et gardent ainsi leur forme.
4 Servez avec des pommes de terre à l'eau ou de la purée. Vous pouvez ajouter **1 cuillerée de confiture d'airelles**.

➜ ***Pour mieux digérer le chou-fleur, faites-le cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée et égouttez-le avant de l'apprêter.***

Recette 4 > 0.63 €/pers.

Chou-fleur aux épices

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES

1 Débarrassez **1 chou-fleur** de ses feuilles vertes et détaillez-le en petits bouquets. Pelez et émincez **1 oignon**.
2 Dans une sauteuse, faites revenir **1 cuillerée à café de graines de moutarde** avec **1 cuillerée à soupe d'huile**. Ajoutez l'oignon et **½ cuillerée à café de curcuma**, **½ de gingembre**, **½ de piment doux** et **½ de cardamome**. Laissez cuire 2 à 3 minutes. Assaisonnez.
3 Ajoutez le chou-fleur et mélangez bien. Incorporez **300 g de tomates pelées et concassées**. Versez **30 cl d'eau**, couvrez et laissez mijoter sur feu doux environ 25 minutes.

Recette 1 > 0.52 €/pers.

Crème renversée et caramel au beurre salé

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES > INFUSION 15 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Versez **1 cuillerée à soupe de caramel au beurre salé (type Salidou)** dans 6 verrines et réservez au frais.

2 Cassez **4 œufs entiers Parole d'éleveurs** dans un saladier, ajoutez **125 g de sucre en poudre** et fouettez quelques minutes pour blanchir le mélange.

3 Portez **50 cl de lait** à ébullition, fendez **1 gousse de vanille** en deux, grattez les graines et laissez-les infuser 15 minutes dans le lait. Versez sur les œufs blanchis. Remuez bien au fouet, puis versez la préparation encore chaude sur le caramel, dans les verrines.

4 Remplissez d'eau chaude un plat creux, placez-y les verrines et enfournez pour 25 à 30 minutes. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Recette 2 > 0.60 €/pers.

Beignets de potimarron au citron

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES

1 Lavez, épluchez et épépinez **350 g de potimarron**. Coupez-le en gros morceaux et faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez et mixez pour obtenir une purée lisse.
2 Faites chauffer la purée avec **25 g de beurre demi-sel**, **45 g de sucre en poudre** et **1 sachet de sucre vanillé**. Hors du feu, ajoutez **250 g de farine**, **1 zeste de citron non traité** et **½ sachet de levure**, puis incorporez **3 œufs** un à un. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3 Mettez à chauffer un bain d'huile. À l'aide d'une petite cuillère, formez des boules de pâte, et plongez-les dans l'huile 3 à 4 minutes, en prenant garde à ce qu'elles n'accrochent pas au fond.
4 Égouttez les beignets sur du papier absorbant. Saupoudrez de **sucre glace** et dégustez chaud.

Recette 3 > 2 € / pers.

Feuilleté aux fruits

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 25 MINUTES
> REPOS 30 MINUTES

1 Abaissez **250 g de pâte feuilletée** pour obtenir le plus grand carré possible. Roulez les bords de la pâte. Déposez-la sur un plat de cuisson généreusement graissé et badigeonnez-la avec **1 jaune d'œuf battu**. Laissez reposer 30 minutes. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2 Enfournez pour 25 minutes. Laissez de nouveau refroidir. Faites chauffer **4 cuillerées à soupe de confiture d'abricot**. Battez **25 cl de crème fraîche** avec **10 g de sucre en poudre**.
3 Tartinez la pâte avec les deux tiers de la confiture. Répartissez la crème fouettée dessus, couvrez-la de **500 g de fruits de saison** en morceaux et terminez avec le reste de confiture.

Recette 4 > 1.20 €/pers.

Poire aux amandes

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 2 MINUTES

1 Pelez et épépinez **4 grosses poires**, coupez-les en dés. Répartissez-les dans 4 coupes.
2 Pressez **½ citron**, mélangez le jus avec **4 cuillerées à soupe de miel liquide** et **8 cl de vin blanc**. Versez sur les poires.
3 Faites griller à sec **100 g d'amandes effilées** dans une poêle antiadhésive. Parsemez-en les coupes, donnez **1 tour de moulin à poivre** et servez.

➜ ***Conférence, doyennée du comice, beurrée hardy… nul doute, c'est la saison des poires. Juteuses, fondantes et sucrées, elles désaltèrent et apportent, en même temps, leur lot de vitamine C et de fibres.***

Dans 15 jours.
La rédaction vous proposera des menus à composer pour recevoir et d'autres en version express.

DES IDÉES LÉGÈRES ET VITAMINÉES

Encore le plein de suggestions d'entrées, de plats ou de desserts à associer selon vos envies afin de préparer votre menu idéal. Et cette fois, la rédaction a sélectionné pour vous des recettes faisant la part belle à l'équilibre nutritionnel, avec de bons produits bio et de saison. La rubrique idéale pour celles qui font attention à leur ligne !

Les entrées à moins de 170 kcal / pers.

Recette 1 > 158 kcal/pers.

Rondelles de concombre au fromage frais et allumettes de lardon

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES

1 Épluchez **1 concombre**. Coupez-le en rondelles de 1 cm. Creusez un peu le centre de chaque rondelle. Salez et réservez.
2 Pelez et hachez **50 g d'oignon rouge**, ciselez **½ bouquet de ciboulette**. Dans une poêle sans matière grasse, faites revenir **75 g d'allumettes fumées Plaisir & Légèreté Herta**.
3 Mélangez **150 g de fromage ail et fines herbes**, avec l'oignon, la ciboulette et les allumettes. Essuyez les rondelles de concombre, puis garnissez leur centre avec la préparation au fromage. Réservez au réfrigérateur.
4 Répartissez **120 g de mâche** sur 4 assiettes. Assaisonnez-la avec de **l'huile d'olive** et du **vinaigre balsamique**. Disposez dessus les rondelles de concombre.

Recette 2 > 109 kcal/pers.

Carpaccio de cœur-de-bœuf

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES

1 Badigeonnez le fond de chaque assiette avec **un peu d'huile d'olive, salez et poivrez**. Déposez **quelques filaments de basilic** ciselé.
2 Équeutez **2 tomates cœur-de-bœuf** un peu fermes et éliminez le trognon. Coupez-les dans la largeur pour obtenir de très fines tranches sans écraser les tomates. Rangez-les en rosace sans trop les superposer, afin qu'elles restent en contact avec le fond de l'assiette assaisonnée.
3 Mélangez **3 cuillerées à soupe d'huile d'olive** et **4 cuillerées à soupe de jus de citron**. Badigeonnez les tomates avec la marinade. Donnez quelques tours de moulin à poivre, parsemez de basilic ciselé et placez au frais. Salez à la **fleur de sel** juste avant de servir.

➜ ***Sur le plan nutritionnel, il est important de consommer la tomate avec de l'huile, car celle-ci améliore l'assimilation de la provitamine A, ou bêtacarotène, et du lycopène (pigment rouge).***

L'idée en plus !

• MIXEZ UNE BETTERAVE CUITE, 10 CL DE CRÈME DE RIZ ET 2 G D'AGAR-AGAR. FAITES ÉPAISSIR À FEU DOUX, PUIS MÉLANGEZ À DU GOMASIO (SÉSAME GRILLÉ ET SALÉ). VERSEZ DANS DES VERRINES ET SERVEZ FRAIS.

Recette 3 > 165 kcal/pers.

Soupe froide de courgette à la menthe

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 5 MINUTES

1 Faites chauffer de l'eau **salée** dans une casserole. Lavez et épluchez, 1 bande sur 2, **4 courgettes**. Détaillez-les en petits tronçons, jetez-les dans l'eau avec **2 feuilles de laurier** et laissez cuire 5 minutes.
2 Égouttez les courgettes, mixez-les avec **2 yaourts nature brassés, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 pincées de cumin en poudre** et **du poivre**. Placez au frais.
3 Rincez et essorez **la menthe**. Au moment de servir, répartissez la soupe dans 4 bols, décorez de **2 feuilles de menthe** et saupoudrez de **1 pincée de piment rouge doux**.

MENUS À COMPOSER **FORME**

Recette 1 > 270 kcal/pers.

Tagliatelles et fondue de tomate

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 10 MINUTES

1 Faites cuire **400 g de tagliatelles** dans un grand volume d'eau **salée**, le temps indiqué sur le paquet. Pelez et hachez finement **2 gousses d'ail**. Lavez **800 g de tomates cerise**, coupez-en quelques-unes en deux.
2 Dans une poêle, faites chauffer **4 cuillerées à soupe d'huile d'olive**. Faites-y sauter les tomates et l'ail. Assaisonnez avec **2 cuillerées à café de sel**, **1 de poivre** et **1 de sucre**. Ajoutez **90 g de cranberries séchées**. Laissez mijoter 2 à 3 minutes.
3 Égouttez les tagliatelles, versez-les sur les tomates en agitant la poêle. Nettoyez, lavez et essorez **100 g de roquette**. Mélangez-la avec les pâtes et servez immédiatement avec **60 g de parmesan râpé**.

Recette 2 > 53 kcal/pers.

Brochettes de légumes

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES

1 Lavez **2 courgettes** et **1 poivron vert**, coupez-les en cubes. Lavez **250 g de tomates cerise**. Enfilez les cubes de légumes et les tomates sur des brochettes.
2 Arrosez d'**huile d'olive** et d'**herbes de Provence**. **Salez et poivrez**. Faites cuire au barbecue ou sous le gril du four environ 5 minutes. Servez en accompagnement de viande ou de poisson grillés.

5 minutes chrono !

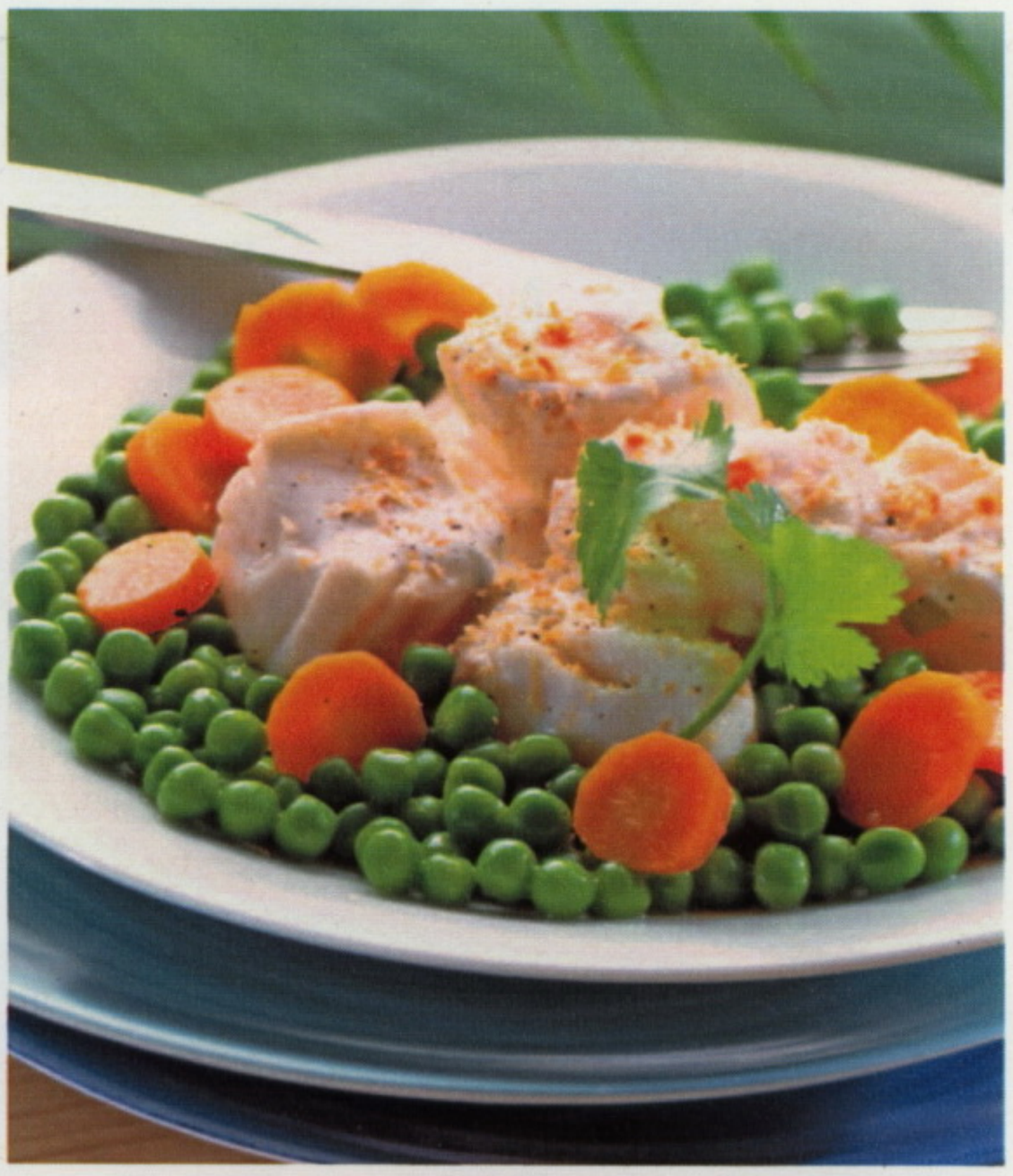
• Un risotto crémeux aux pois et épinards, qui se réchauffe en 5 minutes à la poêle. Pratique, rapide... et gourmand. Risotto aux légumes verts, 3,40 € (sachet de 600 g), Bonduelle (rayon surgelés).

Recette 4 > 184 kcal/pers.

Sauté d'agneau au cumin et aux fèves

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 1 HEURE

1 Coupez **400 g d'agneau** en cubes. Pelez et émincez **1 oignon**. Dans une cocotte, faites-les revenir ensemble avec un peu d'**huile d'olive**. Ajoutez **2 pincées de cumin** et laissez cuire 5 minutes.
2 Couvrez la viande d'eau, ajoutez **1 cube de bouillon** et portez le mélange à ébullition. Couvrez et laissez mijoter sur feu moyen 50 minutes.
3 Ajoutez **200 g de fèves** 10 minutes avant la fin de la cuisson. **Poivrez**. Servez chaud.



Recette 3 > 325 kcal/pers.

Cabillaud au lait de coco

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES

1 Dans une poêle, faites dorer à sec **25 g de noix de coco râpée**. Délayez **1 sachet de court-bouillon au vin blanc Maggi** dans 2 litres d'eau froide, ajoutez **800 g de filets de cabillaud** coupé en quatre, portez à ébullition et cuisez 3 minutes.
2 Retirez le poisson du court-bouillon. Prélevez-en 30 cl. Dans le reste, faites cuire 5 minutes **1 carotte coupée en rondelles**. Ajoutez **200 g de petits pois surgelés** et prolongez la cuisson 5 minutes. Égouttez.
3 Dans une casserole, faites fondre **20 g de beurre**. Ajoutez **20 g de farine** et mélangez. Versez peu à peu le court-bouillon réservé, puis **10 cl de lait de coco** et laissez épaissir à feu doux en tournant. **Poivrez**.
4 Disposez sur chaque assiette 1 morceau de cabillaud et des légumes, nappez de sauce chaude et saupoudrez de noix de coco dorée.

➜ Pour la ligne ! Le cabillaud, avec son apport calorique de seulement 70 kcal pour 100 g, fait partie de ces poissons que l'on qualifie de maigres.

Les desserts à moins de 254 kcal / pers.

Recette 1 > 241 kcal/pers.

Riz au lait

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 22 MINUTES

1 Faites bouillir une grande quantité d'eau. Plongez-y **200 g de riz rond** pendant 2 minutes, puis rincez-le à l'eau froide et égouttez-le.

2 Dans une grande casserole, versez 1 cuillerée à soupe d'eau pour éviter que la préparation accroche. Ajoutez **1 litre de lait**, **1 gousse de vanille** fendue, et portez le mélange à ébullition. Versez le riz et laissez cuire environ 15 minutes en remuant de temps en temps, délicatement.

3 Incorporez **80 g de sucre en poudre** et **1 sachet de sucre vanillé**, puis laissez mijoter encore 5 minutes. Retirez la gousse de vanille et versez le riz dans des ramequins individuels. Arrosez de **caramel liquide**.

Recette 2 > 87 kcal/pers.

Yaourt framboise et violette

> POUR 8 YAOURTS > PRÉPARATION 10 MINUTES
> REPOS 1 NUIT

1 Versez dans un saladier **80 cl de lait entier bio** à température ambiante, ajoutez **1 yaourt nature entier bio**, puis **4 cuillerées à soupe de lait en poudre**. Fouettez vigoureusement de façon à obtenir un mélange homogène bien lisse.
2 Versez **3 cuillerées à soupe de sirop de framboise et violette** et remuez de nouveau. Remplissez de **confiture de framboise** le fond de 8 pots à yaourt, puis versez délicatement la préparation dessus, sans la mélanger aux framboises. Placez les pots dans la yaourtière une nuit.
3 Le lendemain, fermez les pots et mettez-les au réfrigérateur.

Recette 3 > 203 kcal/pers.

Glace aux kiwis

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 1 MINUTE
> CONGÉLATION 4 HEURES

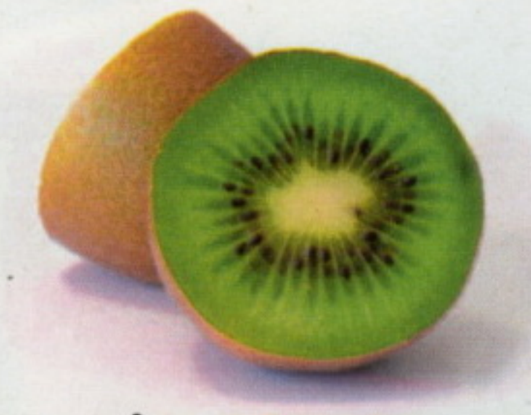
1 Mettez **150 g de sucre** dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Portez à ébullition et laissez frémir 1 minute, jusqu'à obtention d'un sirop léger. Laissez refroidir.
2 Pelez **5 kiwis** et coupez-les en cubes. Mixez-les 3 minutes avec **1 cuillerée à soupe de jus de citron vert**, le sirop et **4 gouttes de vanille liquide**.
3 Versez dans un bac à glace. Laissez prendre 2 heures au congélateur. Mixez de nouveau. Replacez pour 2 heures au congélateur.

Recette 4 > 214 kcal/pers.

Taboulé aux fruits

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 10 MINUTES

1 Pressez **4 oranges**. Portez le jus à ébullition dans une casserole, puis versez en pluie **100 g de boulgour** et laissez cuire 10 minutes environ à feu doux. Couvrez et laissez gonfler hors du feu.
2 Pelez et épépinez **1 pomme** et **1 poire**. Découpez la chair en petits dés, arrosez-les de jus de citron. Pelez à vif **2 oranges**, séparez les quartiers, coupez chacun en trois. Rincez et ciselez **4 brins de menthe**.
3 Dans un saladier, mélangez le boulgour avec les fruits et **100 g de fruits rouges**, la menthe, **5 cuillerées à soupe de miel liquide**, **1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger** et **1 sachet de sucre vanillé**. Couvrez d'un film et réservez au frais.



➜ ***Issu d'une liane et non d'un arbre, le kiwi est cultivé essentiellement dans le Sud-Ouest de la France. Avec ses 90 mg/100 g de vitamine C, il est le fruit santé par excellence.***

D'un coup de cuillère à pot

• ***Nouveau dans vos rayons, cette semoule au caramel devrait plaire à toute la famille ! Semoule au caramel, 1,99 € (pack de 4 x 100 g), Bonne Maman.***

Dans 15 jours.
La rédaction vous proposera des menus à composer pour recevoir et d'autres en version express.

À LA BONNE FRANQUETTE !

Des amis s'invitent à l'improviste ? L'envie vous vient de prolonger autour de la table un apéritif chaleureux ? Voici quelques idées pour improviser un repas convivial mais sans prise de tête.

En entrée

Taboulé aux 3 fruits et aux légumes

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES

1 Versez progressivement de l'eau bouillante sur **200 g de couscous grain entier Alpina Savoie**. Mélangez, **salez, poivrez** et assaisonnez avec **1 pincée de curry**. Parfumez avec de **l'huile d'olive** et de **l'huile de noisette**. Réservez au frais.

2 Taillez en petits dés **1 poivron jaune**, **1 courgette** et **125 g de tomates séchées**. Incorporez-les au couscous. Taillez en petits cubes **100 g d'ananas** et **1 pomme**, ajoutez-les.

3 Garnissez 4 verrines du taboulé obtenu et parsemez sur le dessus **20 g de noisettes concassées** et **50 g de raisins de Corinthe**. Terminez avec une petite touche de graines germées.

Vite-fait bien-fait

En plat

Tartare de bœuf

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES

1 Coupez **8 cornichons** en cubes. Mélangez dans un saladier **500 g de bœuf haché ou émincé**, les cornichons, **8 cuillerées à café de persil surgelé Darégal**, **4 cuillerées à café d'oignon surgelé Darégal**, **4 cuillerées à café de câpres** et **4 cuillerées à café d'huile d'olive**.
2 Ajoutez **1 cuillerée à café de sauce Worcestershire** ou de **Tabasco**. **Salez et poivrez**. Reconstituez 4 tartares et déposez-les sur 4 assiettes. Servez avec une salade verte ou des frites.

➜ ***STAR DES CONDIMENTS***
Conservée au vinaigre ou en saumure, la câpre est idéale pour relever certaines sauces comme la mayonnaise ou le célèbre vitallo tonato. Elle est aussi utilisée pour la fabrication de la tapenade.

En dessert

Tarte Tatin aux coings

> POUR 4 À 6 PERSONNES > PRÉPARATION 35 MINUTES
> CUISSON 1 HEURE

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Épluchez **1 kg de coings** et **citronnez-les**. Faites bouillir 1,5 litre d'eau avec **350 g de sucre en poudre,** pour obtenir un sirop. Plongez-y les coings 30 minutes. Égouttez les fruits, détaillez-les en tranches. Réservez.
2 Dans une casserole, faites fondre **100 g de sucre en poudre** avec **3 cuillerées à soupe de jus d'orange** et **50 g de beurre en morceaux**. Mélangez. Versez ce caramel dans un moule à manqué et disposez dessus les coings en rosace.
3 Déroulez **1 rouleau de pâte feuilletée** sur les coings en rentrant bien les bords entre les fruits et les parois du moule. Piquez la pâte et enfournez pour 30 minutes. À la sortie du four, laissez reposer 5 minutes, puis retournez la tarte sur une assiette. Servez éventuellement avec une chantilly.

(TEST DE GOÛT)

SAUCE BOLOGNAISE

Le début du mois de septembre avait encore des relents d'été, l'occasion rêvée pour la folle équipe du « Gourmand » de se lancer dans une pasta party dans le jardin de la rédaction ! Par Jérémy Diaz

Parfumée

Comme toujours Barilla nous propose un produit de qualité. Un bon goût de tomate relevé par une touche subtile et très appréciable de céleri et de petits morceaux de viande tendre. Son principal défaut (le prix mis à part !) est sûrement sa consistance un peu trop liquide.

- *Bolognese, 1,90 € (200 g, soit 9,50 €/kg), Barilla.*

Originale

Un petit goût d'Amérique pour cette sauce italienne version Panzani. La saveur est vraiment très prononcée et quelque peu écœurante pour ceux et celles qui apprécient modérément la sauce barbecue. Les morceaux de viande, quant à eux, sont bien généreux, quoiqu'un peu gras.

- *Bolognaise barbecue saveur grillade, 2,11 € (400 g, soit 5,27 €/kg), Panzani.*

Meilleur rapport qualité/prix

Simple

Pas de prétention pour ce produit Zapetti qui n'affiche d'ailleurs même pas le nom de bolognese, mais bien « sauce à l'italienne à la viande rôtie » et qui offre pourtant aux consommateurs l'un des meilleurs produits de notre sélection, grâce à une recette simple et efficace dans un coulis de tomate bien réalisé.

- *La sauce italienne à la viande rôtie, 0,84 € (2 x 190 g, soit 2,20 €/kg), Zapetti.*

Une pointe de déception

Une recette basique à base uniquement de viande d'origine bovine et non pas un mélange porc/bœuf comme chez beaucoup de ses concurrents. Malheureusement, la qualité des tomates de cette préparation laisse un peu à désirer et elle est un chouia trop acide.

- *Sauce bolognaise, 0,84 € (200 g, soit 4,20 €/kg), Casino.*

MÉTHODOLOGIE

Dany, grande patronne gourmande, nous apporte tomates de son potager, Michèle, reine du bio, les herbes aromatiques de son jardin… Plus qu'à faire un petit tour au supermarché pour acheter le reste des ingrédients (non on n'a pas encore de vaches pour la viande hachée), et c'est parti pour la confection d'une bonne bolo ! Et on n'oublie pas de la comparer avec ses rivales toutes faites.

Ses déclinaisons

→ VÉGÉTARIENNE

On peut très facilement oublier (sans la regretter) la viande hachée de cette recette pour réaliser un délicieux coulis de tomate, qui sera agrémenté de différents légumes : poivrons, courgettes, aubergines, à faire revenir à part et à ajouter au dernier moment quand la sauce sera prête à servir.

→ CARNIVORE

Il est également possible de changer de la traditionnelle bolognaise au bœuf et la décliner avec d'autres viandes. Alors tentez la bolo au poulet, au veau, au porc ou même au thon.

Botte secrète

→ Si vous utilisez des tomates pelées et non des tomates fraîches, pensez à réserver le jus de tomate que vous ajouterez peu à peu si votre préparation s'assèche.
Si vous utilisez des tomates fraîches, surtout n'oubliez pas de les peler ! Pour y arriver plus facilement, plongez-les dans l'eau bouillante pendant 30 secondes, puis dans un saladier rempli d'eau froide et de glaçons. C'est magique : la peau s'enlève très facilement à l'aide d'un petit couteau pointu.

Ma recette maison

Sauce bolognaise

> POUR 500 G > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 2 H 15

- **300 g de bœuf haché**
- **1 grosse boîte de tomates pelées**
- **3 oignons**
- **1 gousse d'ail**
- **1 petite carotte**
- **1 petite boîte de concentré de tomates**
- **6 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 carré de sucre**
- **herbes aromatiques (laurier, basilic, origan)**

1 Épluchez, émincez les carottes et les oignons et pressez vos gousses d'ail. Dans une grande casserole, faites fondre vos oignons à l'huile d'olive. Quand ils sont d'une belle couleur dorée, ajoutez la viande. Salez et poivrez. Incorporez ensuite la carotte et l'ail. Mélangez et faite revenir 10 minutes.
2 Ajoutez les tomates, le concentré, les herbes aromatiques, l'huile et le sucre. Laissez cuire à feu très doux pendant 2 heures.

(SOS PORTE-MONNAIE)

LE POISSON SURGELÉ

Il est moins cher que le poisson frais et il conserve ses qualités nutritionnelles et gustatives : deux bonnes raisons de manger du poisson régulièrement.

Par Michèle Vaillant

CARTE D'IDENTITÉ

De la mer à l'assiette

• Les poissons surgelés offrent une fraîcheur irréprochable. Lors des pêches de pleine mer, ils sont nettoyés, découpés et surgelés sur le bateau. Dans le cas des pêches côtières, ils sont réfrigérés à bord. Une fois au port, seuls les premiers choix sont surgelés dans les usines de proximité.

Je l'utilise dans…

• Le poisson surgelé s'apprête comme le poisson frais et peut être cuisiné au micro-ondes, à la vapeur, sur le gril, au four, au court-bouillon, en sauce…

Bonnes idées

• Fans de cuisine japonaise, pour vos sushis, makis… n'hésitez pas à utiliser des poissons surgelés qui sont un gage de fraîcheur.

C'est bon pour moi ?

• Pour une qualité gustative optimale, faites-les décongeler doucement au réfrigérateur, et réservez l'eau de congélation pour la cuisson, afin de conserver minéraux et oligoéléments.

0,75 € par personne

CROUSTILLANT

Filets et sardines entières façon tempura

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 30 MINUTES

1 Décongelez **1 kg de sardines Pêche bretonne Toupargel**. Rincez-les, étêtez-les, puis égouttez-les sur du papier absorbant. 2 Dans un saladier, mélangez **150 g de farine** avec **50 g de Maïzena**, **20 cl d'eau glacée** et **1 œuf** légèrement battu. 3 Trempez les sardines dans la panure puis dans de l'huile à 190 °C, le temps qu'elles soient croustillantes et dorées.

ET **AUSSI...**

ANECDOTE

LES POISSONS SERONT PLUS MOELLEUX SI VOUS LES DÉCONGELEZ DANS UN MÉLANGE DE 3 VOLUMES D'EAU POUR 1 VOLUME DE LAIT.

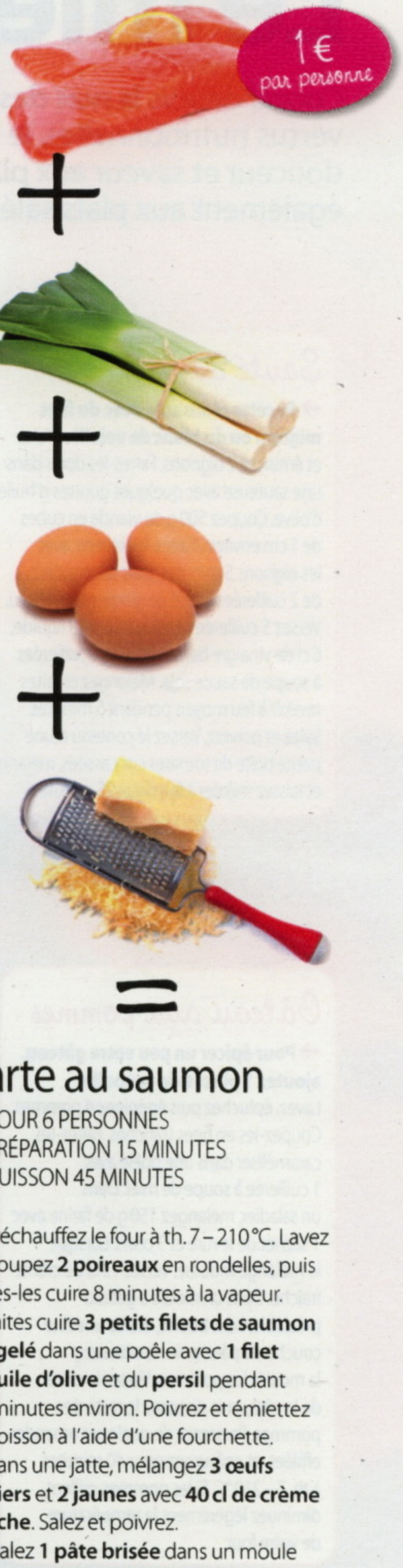
PLEINE FORME

Papillotes de cabillaud

> POUR 4 PERSONNES
> PRÊT EN 10 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES

1 Décongelez **4 filets de cabillaud surgelés** au four à micro-ondes pendant 5 minutes.
2 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Déposez chaque poisson dans 1 feuille de papier aluminium.
3 Dans un bol, mélangez **4 cuillerées à soupe de crème fraîche** avec autant de **sauce soja** et de **moutarde**. Poivrez.
4 Répartissez cette sauce sur les filets de cabillaud, parsemez **d'aneth** et refermez les papillotes en les serrant bien. Enfournez pour 15 minutes, puis servez chaud accompagné de riz basmati.

BRUNCH



Tarte au saumon

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 45 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Lavez et coupez **2 poireaux** en rondelles, puis faites-les cuire 8 minutes à la vapeur.
2 Faites cuire **3 petits filets de saumon surgelé** dans une poêle avec **1 filet d'huile d'olive** et du **persil** pendant 10 minutes environ. Poivrez et émiettez le poisson à l'aide d'une fourchette.
3 Dans une jatte, mélangez **3 œufs entiers** et **2 jaunes** avec **40 cl de crème fraîche**. Salez et poivrez.
4 Étalez **1 pâte brisée** dans un moule à tarte. Parsemez de **chapelure**, répartissez le poisson émietté et les poireaux, puis versez l'appareil œufs crème. Saupoudrez de **fromage râpé**, puis enfournez pour 35 minutes.

Et dans 15 jours ?
Vous apprendrez tout sur le fromage râpé

(JE FAIS QUOI AVEC ?)

Le miel, un nectar divin

Connu depuis la nuit des temps pour ses vertus nutritionnelles, le miel apporte douceur et saveur aux plats sucrés, mais également aux plats salés. Par Michèle Vaillant

Sauté au miel

➜ **Recette réalisable avec du filet mignon ou du blanc de volaille.** Pelez et émincez 2 oignons. Faites-les dorer dans une sauteuse avec quelques gouttes d'huile d'olive. Coupez 500 g de viande en cubes de 1 cm environ. Faites-les revenir avec les oignons 5 minutes, puis saupoudrez de 2 cuillerées à café de gingembre moulu. Versez 5 cuillerées à soupe de miel liquide, 6 cl de vinaigre balsamique et 2 cuillerées à soupe de sauce soja. Mélangez et faites revenir à feu moyen pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Versez le contenu d'une petite boîte de tomates concassées, mélangez et laissez mijoter à feu doux 25 minutes.

Gâteau aux pommes

➜ **Pour épicer un peu votre gâteau, ajoutez 1 pincée de cannelle.** Lavez, épluchez puis épépinez 4 pommes. Coupez-les en fines tranches. Faites-les caraméliser dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe de miel. Dans un saladier, mélangez 150 g de farine avec 1 sachet de levure et 3 œufs. Lorsque le mélange mousse, versez 15 cl de crème fraîche. Dans un moule à gâteau préalablement beurré, étalez une fine couche de pâte, puis répartissez-y la moitié des pommes. Versez le reste de la pâte, puis disposez le reste des pommes. Parsemez de quelques amandes effilées, et enfournez pour 40 minutes à th. 7 – 210 °C. Si les pommes grillent, diminuez légèrement la température de votre four.

Cake au miel

➜ **Moelleux et inratable !** Dans un saladier, mélangez 3 œufs avec 120 g de sucre. Ajoutez 150 g de farine et ½ sachet de levure. Faites fondre 150 g de beurre et versez-le sur la pâte. Mélangez, puis incorporez 3 cuillerées à soupe de miel liquide. Versez cette préparation dans un moule à cake préalablement beurré. Enfournez pour 40 minutes à th. 6 – 180 °C : vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau au centre du cake : celle-ci doit ressortir sèche.

Pavé de saumon au miel

➜ **L'huile d'argan dégageant une forte odeur à la cuisson, vous pouvez la remplacer par une huile de votre choix.** Dans une sauteuse, faites chauffer 4 cuillerées à café d'huile d'argan à feu moyen. Versez ensuite 4 cuillerées à soupe de miel et mélangez jusqu'à ce que celui-ci soit fondu. Saupoudrez de 2 cuillerées à café de piment de Cayenne. Laissez chauffer 2 minutes, puis ajoutez 4 pavés de saumon, côté peau sur le feu. Faites cuire 10 minutes, en retournant à mi-cuisson. Dégustez chaud.

Cake au potiron

➜ **Automnal, ce cake est propice aux goûters au coin du feu.** Épluchez et coupez en dés 300 g de potiron. Prélevez le zeste de 1 orange. Pressez-la pour en récupérer le jus. Mélangez-le avec le potiron, et faites cuire 10 minutes à feu doux. Laissez refroidir et mixez. Dans un saladier, battez 3 œufs avec 1 sachet de sucre vanillé et 80 g de sucre roux jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 160 g de poudre d'amande, 2 cuillerées à soupe d'huile, 2 cuillerées à soupe de miel, 40 g de Maïzena, 120 g de farine, 1 sachet de levure, le zeste d'orange, 1 cuillerée à soupe de rhum et le mélange potiron jus d'orange. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Versez dans un grand moule à cake. Enfournez pour 1 heure à th. 6 – 180 °C. Laissez refroidir avant de démouler.

Et dans 15 jours ?
Je cuisine éco avec les gnocchis.

LEÇON FILMÉE

Je prépare des biscuits au miel

Croquants à souhait, craquez pour ces petits cookies de l'autre bout du monde.

Biscuits au miel

> POUR UNE TRENTAINE DE BISCUITS > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 25 MINUTES

- **125 g de beurre en morceaux**
- **150 g de farine blanche tamisée**
- **130 g de sucre de canne**
- **100 g de flocons d'avoine**
- **80 g de noix de coco râpée**
- **2 c. à soupe de miel liquide**
- **1 c. à café de bicarbonate de soude**

Étape 1. Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C.
Dans un saladier, mélangez l'avoine avec la farine, la noix de coco et le sucre.

Étape 2. Mettez le beurre et le miel dans une casserole. Remuez sur feu doux 3 minutes environ, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Étape 3. Dans un bol, délayez le bicarbonate de soude avec 2 cuillerées à soupe d'eau bouillante. Ajoutez la crème beurre miel. Versez dans le saladier contenant les aliments secs et mélangez bien.

Étape 4. Formez des boules de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe. Posez-les sur la plaque du four préalablement beurrée en les espaçant. Aplatissez-les légèrement, puis enfournez pour 20 minutes. Laissez-les refroidir 5 minutes avant de les transférer sur une grille et attendez qu'ils soient complètement froids.

Le résultat : des biscuits croustillants au miel faciles à réaliser. Ils sont délicieux pour accompagner le goûter.

Un conseil... Vous pouvez conserver ces cookies plusieurs jours dans un récipient hermétique.

(LES ENFANTS)

Opération **burgers!**

Parce qu'ils sont les gastronomes de demain et les gloutons d'aujourd'hui. « Gourmand » offre cette rubrique aux enfants. Et à nous, les parents, qui leur apprenons chaque jour le bonheur de cuisiner!

La recette pour kids affamés

> POUR 4 BURGERS > PRÉPARATION 10 MINUTES > REPOS 30 MINUTES > CUISSON 25 MINUTES
> À RÉALISER **À PARTIR DE 3 ANS** > POUR LA CUISSON **À PARTIR DE 8 ANS**

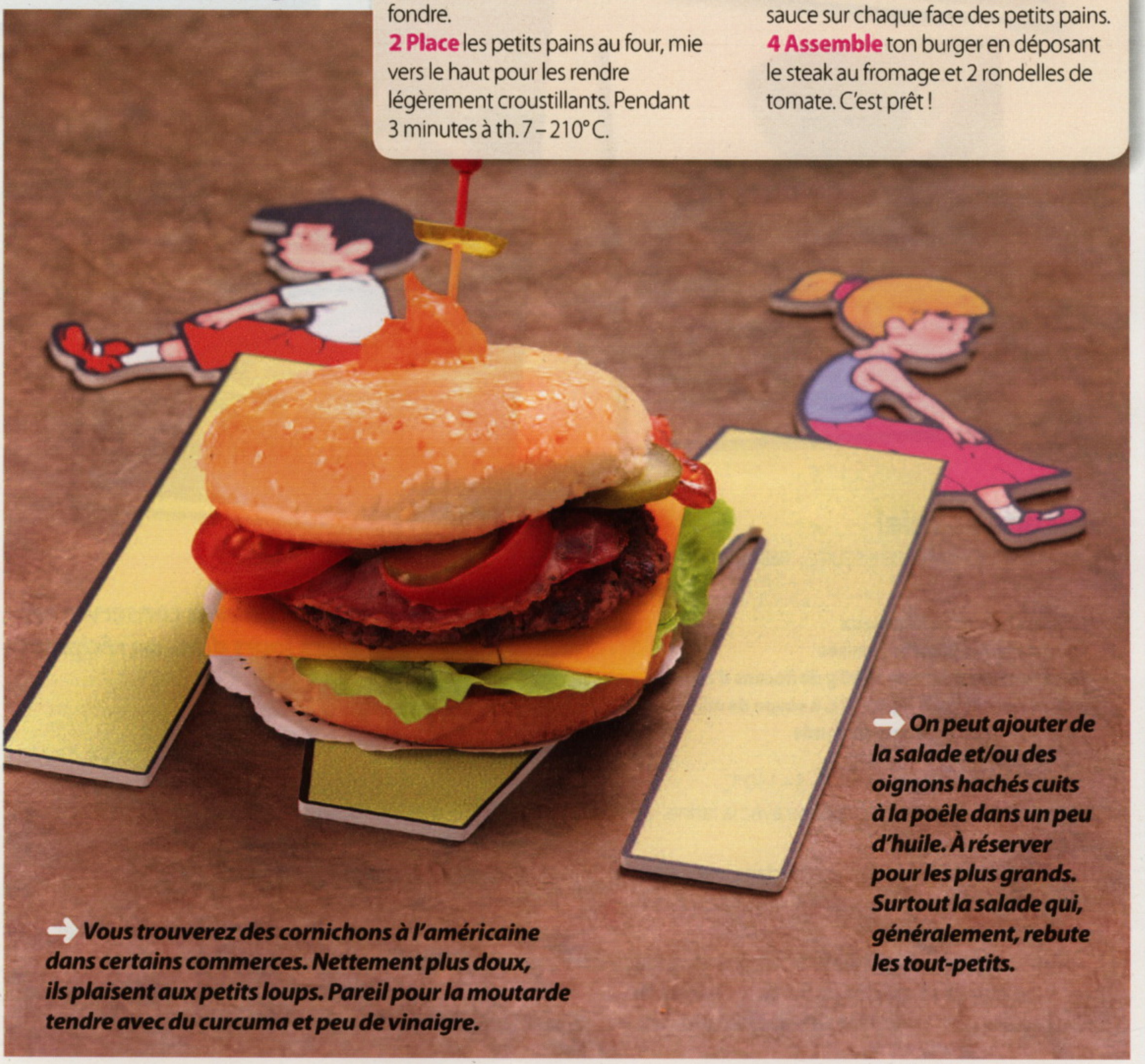
• 4 steaks hachés • 2 tomates • 4 tranches fines de cheddar
• 4 pains à burgers tranchés • ketchup • moutarde douce

1 Place les steaks dans une poêle antiadhésive avec une petite noisette de beurre. Une fois un côté cuit, tourne la viande et dépose sur le dessus une tranche de cheddar pour le faire fondre.

2 Place les petits pains au four, mie vers le haut pour les rendre légèrement croustillants. Pendant 3 minutes à th. 7 – 210°C.

3 Tranche les tomates finement après les avoir lavées. Dans un bol, mélange du ketchup avec un peu de moutarde douce. Goûte pour voir si la saveur te plaît puis, avec une cuillère, verse cette sauce sur chaque face des petits pains.

4 Assemble ton burger en déposant le steak au fromage et 2 rondelles de tomate. C'est prêt !



→ Vous trouverez des cornichons à l'américaine dans certains commerces. Nettement plus doux, ils plaisent aux petits loups. Pareil pour la moutarde tendre avec du curcuma et peu de vinaigre.

→ On peut ajouter de la salade et/ou des oignons hachés cuits à la poêle dans un peu d'huile. À réserver pour les plus grands. Surtout la salade qui, généralement, rebute les tout-petits.

Les angoisses existentielles (et nutritionnelles) d'un jeune papa

Qui ne s'est jamais arraché les cheveux face à un tout-petit faisant la grimace devant son assiette ? Notre trio de choc se penche sur des dilemmes du quotidien. histoire de se faciliter la vie.

JULIEN, papa journaliste doté d'une blondinette à barrettes de 4 ans. Franchement perdu à l'heure de nourrir sa petiote. Il fait de son mieux.

MATHILDE, 4 ans, princesse par excellence. Plutôt gourmande. Passion ? Rendre son père barjot ! Aime tout, sauf les tomates, les œufs et – là, c'est le drame – les fraises…

FLORENCE, the wonder woman qui sauve les parents en détresse. Diététicienne et maman de deux angelots, elle est la reine des bons tuyaux, à suivre les yeux fermés.

JULIEN SE DEMANDE… FLORENCE RÉPOND…

MATHILDE EST RONDOUILLARDE PAR RAPPORT À SES COUSINES : DOIS-JE M'INQUIÉTER ET FILER CONSULTER ?

➜ Surveille l'évolution de ses courbes de poids et de taille. Si ton médecin ne décèle aucune anomalie, alors pas besoin de s'inquiéter. Il faut donner de bonnes habitudes alimentaires à Mathilde. Pourquoi attendre le diagnostic de surcharge pondérale pour apprendre à bien manger ?

➜ Beaucoup d'enfants gardent une morphologie potelée jusqu'à la puberté sans que ceci soit un signe précurseur d'obésité.

MATHILDE VEUT M'AIDER À METTRE LE COUVERT. UNE BONNE IDÉE ?

➜ La mise du couvert est une activité qui éveille la curiosité des tout-petits. Pour éviter les situations de danger je te conseille d'acheter en droguerie une jolie vaisselle en plastique ou mélaminé incassable, ainsi que des couverts à bouts ronds et peu tranchants. Trouve avec Mathilde l'étagère idéale dans la cuisine pour ranger cette vaisselle. Tu peux alors lui confier sans inquiétude cette mission biquotidienne !

➜ Il est essentiel de responsabiliser les enfants le plus tôt possible en leur confiant des tâches faciles et adaptées à accomplir seuls.

➜ Pense aussi à utiliser les talents créatifs de ta fille en organisant des ateliers « dressage de table » : création de ronds de serviettes, de menus, de pliage de serviettes, réalisation de bouquet, porte-nom, petit message surprise…

À QUEL ÂGE LUI PROPOSER DE LA VIANDE ET DU POISSON CRU ?

➜ Avant 5 ans, la fragilité immunitaire des enfants les rend particulièrement sensibles face aux substances contaminantes présentes dans viandes et poissons. Pour les petits, une cuisson vapeur, grillée ou rôtie à cœur se révèle indispensable.

➜ Après 5 ans, on peut proposer des carpaccios, à condition :

– D'être sûr de la qualité et de la fraîcheur de la viande ou du poisson.

– De transporter ces produits, puis de les conserver dans des conditions optimales de sécurité.

➜ Si ces recommandations d'usage ne sont pas respectées, l'enfant risque d'être exposé aux intoxications alimentaires (TIA) dues à la présence invisible, inodore et sans saveur de bactéries (salmonelles, colibacilles comme escherichia coli, campylobacter, listeria), virus ou parasites (trichinose, anisakiase, ténia, toxoplasmose) dans les aliments.

APPEL AUX PARENTS (ET AUX PETITS !)

Vous aussi vous vous posez des questions ? Envoyez-les à la rédac qui transmettra à notre experte, Florence : redacgourmand@gmail.com

(NUTRITION)

VRAI/FAUX sur les faux sucres

Les édulcorants prennent toujours plus de place dans nos habitudes alimentaires. Et les interrogations à leur sujet se font nombreuses. Mieux ou pas que le vrai sucre ? Telle est la question. La nutritionniste Catherine Serfaty-Lacrosnière nous aide à y voir plus clair. Par Kity Bachur

→ LA STÉVIA EST 100 % NATURELLE

VRAI On consomme en effet un extrait de cette plante d'Amérique du Sud qui a un pouvoir sucrant exceptionnel, 300 fois plus élevé que le sucre. Sa commercialisation est autorisée en Europe par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (l'AESA) depuis 2010. Totalement exempt de calories, ce produit est en passe de remplacer, à terme, tous les autres édulcorants (fin 2010, les extraits de stévia représentaient 20 % du marché français). Il a cependant un défaut majeur : il coûte dix fois plus cher que l'aspartame pour des propriétés quasi équivalentes. Mais il est totalement naturel…

→ AVEC L'ASPARTAME (E 951), PAS DE CARIES

VRAI Présent dans plus de 6 000 produits alimentaires et quelque 500 médicaments, c'est l'édulcorant le plus consommé au monde. On connaît ses vertus : un pouvoir sucrant 200 fois supérieur au sucre, un apport calorique quasi nul et un index glycémique bas (pas de pic glycémique après son ingestion).
Il est également non cariogène, c'est-à-dire qu'il ne provoque pas de caries. Mais, dans ce domaine le xylitol (autre faux sucre extrait de l'écorce de bouleau, E 967) est encore plus efficace, car il empêche les bactéries présentes dans la bouche de s'attaquer à l'émail des dents.

→ IL EST DANGEREUX DE CONSOMMER DU SORBITOL (E 420) À HAUTE DOSE

VRAI Souvent présent dans les bonbons sans sucre, le sorbitol n'est pas dépourvu de calories pour autant (environ 2,6 kcal / g contre 4 kcal / g pour le sucre). Gare donc aux excès. De plus, consommé en trop grande quantité, il peut provoquer troubles intestinaux, flatulences et diarrhées.

→ LA SACCHARINE (E 954) EST CANCÉRIGÈNE

FAUX Historiquement, c'est le premier des édulcorants. Il fut particulièrement apprécié durant les périodes de guerre, quand le sucre vint à manquer. Mais la controverse n'a cessé d'opposer adeptes et détracteurs. Et, bien que son utilisation ait été interdite dans les années 70, rien jusqu'à ce jour n'a permis à l'AESA de certifier de façon catégorique et scientifique la dangerosité pour la santé de ce faux sucre. Mais la rumeur est tenace, et la saccharine souvent boudée au profit de produits plus récents.

→ PAS AVANT 3 ANS!

Même si aucune étude ne laisse apparaître un risque quelconque chez les jeunes enfants, les autorités sanitaires déconseillent de donner des produits contenant des édulcorants avant l'âge de 3 ans.

→ LE SIROP D'AGAVE EST UN ÉDULCORANT

FAUX Produit bio extrait d'un cactus mexicain, il s'apparente à la famille des sucres. Mais il peut être conseillé dans le cadre d'un régime, car son index glycémique est très faible et il a un pouvoir sucrant plus élevé que le sucre (25 % de plus). Autrement dit, on en consomme moins et il est mieux assimilé par l'organisme…

La recette

Parfait citron vert aux fruits azurés

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 1 HEURE
> CUISSON 10 MINUTES > CONGÉLATION 3 HEURES

Pour le parfait : • **5 jaunes d'œufs frais** • **5 c. à soupe de Canderel** • **6 cl de jus de citron vert (environ 2 citrons)** • **2 citrons verts finement râpés** • **3 blancs d'œufs** • **25 cl de crème liquide très froide**
Pour les fruits azurés : • **100 g de myrtilles** • **50 g de cassis au sirop** • **50 g de mûres** • **10 cl d'eau** • **2 c. à soupe de Canderel** • **1 c. à soupe de violettes (ou roses) cristallisées**

1 Une heure à l'avance, faites refroidir un grand bol au congélateur. **2** Préparez les fruits. Versez-les dans un saladier, ajoutez l'eau, le Canderel et la cuillerée de violettes. Mélangez délicatement, puis placez le saladier au réfrigérateur. **3** Préparez le parfait : versez la crème liquide très froide dans le bol. À l'aide d'un fouet, battez la crème jusqu'à l'obtention du crème fouettée, Réservez. **4** Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs et 4 cuillerées à soupe de Canderel, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. **5** Râpez le zeste des citrons verts, puis pressez les fruits pour en extraire le jus. Mélangez les zestes râpés au jus de citron. Ajoutez le mélange œufs Canderel, puis incorporez la crème fouettée.

6 Montez les blancs d'œufs en neige en incorporant peu à peu 1 cuillerée à soupe de Canderel. Mélangez le tout. **7** Versez la crème dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé ou de film alimentaire. Laissez prendre le tout au moins 3 heures au congélateur. **8** Démoulez le parfait juste avant de le servir. Accompagnez de quelques cuillerées de fruits azurés et servez immédiatement.

Et dans 15 jours ?
5 conseils pour bien dormir

(LA COMMUNAUTÉ DES GOURMANDS)

ENTRE VOUS ET NOUS

Partageons nos expertises, nos astuces et, parfois, nos doutes… Envoyez vos commentaires, recettes et toutes vos bonnes idées à la rédaction :
Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
ou par mail : redactiongourmand@gmail.com
ou encore sur notre page Facebook (voir encadré).

Quel type de farine utiliser pour une pâte brisée ? Marie (Nantes)

La réponse de Dorian.
Son blog : www.doriancuisine.com

Pour réaliser vos pâtes brisées, utilisez de la farine de type T55, parfaite pour réaliser ce type de pâte. Regardez bien vos emballages de farine, cette indication y figure toujours, même si c'est en tout petit certaines fois. À défaut, vous pouvez utiliser une farine de type T45 mais vous obtiendrez une pâte plus élastique et, du coup, moins adaptée à la préparation de la pâte brisée. Et n'oubliez pas que la pâte brisée, dans tous les cas, ne nécessite pas d'être trop travaillée !

Comment confire des citrons ? Édouard (Lyon)

La réponse de Eva Harlé.
Son blog : www.evacuisine.fr

Choisissez 3 petits citrons non traités. Brossez-les à l'eau chaude pour bien laver la peau. Laissez-les sécher sur un essuie-tout. Fendez les citrons en quatre, en prenant soin de ne pas séparer les quartiers. Déposez-les dans un bocal stérile. Répartissez 200 g de gros sel à l'intérieur des citrons et dans le bocal. Couvrez les citrons de 10 cl d'huile d'olive et remplissez le reste du bocal avec de l'eau. Fermez le bocal et laissez macérer 2 mois à l'abri de la lumière. Après ouverture, éliminez la pulpe, car seule l'écorce s'utilise pour garnir des tajines et papillotes de poisson.

Vos astuces ont du goût

Des infos, des trucs, des astuces pour rendre vos plats habituels plus goûteux, moins riches en graisse ou, tout simplement, plus faciles à cuisiner.

« Pour recouvrir uniformément votre tiramisu de cacao saupoudrez-le à travers une passoire. » **Nathalie (Boussès)**

« Pour réussir à faire prendre la mayonnaise, l'œuf doit être à température ambiante. »
Lise (Saint-Jean-de-Luz)

« Les meilleurs clafoutis sont ceux qui ont cuit avec les noyaux des fruits. »
Claude, (Limoux)

« Vous pouvez remplacer le cottage cheese par un yaourt de soja ou du yaourt au lait de brebis. » **Martin, (Redon)**

« Pour un sauté de veau ou de porc, préparez-le la veille, il sera encore meilleur. Sachez que s'il en reste, ce plat accepte très bien d'être congelé. » **Olivia (Montargis)**

Quels vins puis-je servir avec du gibier ? Philippe (Lille)

La réponse de Christophe Dumont œnologue sur : www.vinchezmoi.com

Les gibiers à poil ou à plume ont un goût fort qui nécessite un accompagnement de vins puissants. Pour les gibiers à poil (chevreuil, biche, sanglier…), on préconisera plutôt des vins à belle structure tannique tels qu'un bandol rouge, un fronsac ou encore un châteauneuf-du-pape. En ce qui concerne les gibiers à plume (faisan, caille, perdreaux, canard…), optez pour des vins fins avec des tannins bien fondus, tel qu'un bourgogne ou un languedoc.

ILS ONT TESTÉ

Pour ses 7 ans, Théophile a préparé son premier gâteau : la charlotte du « Gourmand » n° 248 de la page 16, version framboise. Félicie sa petite sœur (2 ans) l'a adoré. Bravo les petits gourmands.

Petit tableau des équivalences

SEL :
1 tasse (ou un verre à moutarde) : **env. 200 g.**
1 cuillerée à soupe (rase) : **env. 15 g.**
1 cuillerée à café (rase) : **env. 5 g.**

CACAO POUDRE :
1 tasse (ou un verre à moutarde) : **env. 100 g.**
1 cuillerée à soupe (rase) : **env. 8 g.**
1 cuillerée à café (rase) : **env. 3 g.**

Comment faire des carottes Vichy ? Damien (Autrans)

La réponse d'Hervé.
Son blog : www.hervecuisine.com

Succulentes en accompagnement d'une viande ou d'un poisson, les carottes Vichy sont à la fois fermes et fondantes. Épluchez 1 kg de carottes, rincez-les et coupez-les en fines rondelles. Disposez-les dans une sauteuse où vous aurez fait fondre 50 g de beurre avec le sucre, recouvrez-les d'eau ou de bouillon. Faites cuire à feu moyen pendant 30-35 minutes, l'eau va s'évaporer et vos carottes seront fondantes. Servez-les avec du persil haché ou de la coriandre et un peu de poivre.

0,50€
de réduction immédiate
Pour l'achat d'un produit de la marque PetitJean
Offre valable jusqu'au 31 décembre 2012

Avec les Quenelles Petit Jean, partagez un moment gourmand

Sur présentation de ce bon de réduction en caisse, votre magasin vous fera la remise correspondante. Offre limitée à un seul coupon par achat et non cumulable avec d'autres promotions. L'acceptation pour tout autre achat ou toute photocopie donnera lieu à des poursuites. Offre valable uniquement en France métropolitaine sous réserve de disponibilité du produit en magasin.
William Saurin SAS 342 401 965 RCS Paris

N°SOGEC 0132064183

HighCo SHOPPER Media - SAS au capital de 51 814 € - 422 570 812 RCS Paris
Fax : 01 77 75 65 74 - contact-shopper@highco.fr - 08/2012

(MES USTENSILES ONT UNE HISTOIRE)

LE COUTEAU, premier outil de l'homme

C'est l'instrument par lequel tout a commencé. Aiguisé au fil des civilisations, il se décline aujourd'hui en des dizaines de modèles, adaptés à tous les usages.

Par Marie Gabet

Indispensable en cuisine, le couteau a traversé les siècles en perfectionnant le tranchant et la forme de sa lame, du fer à la céramique.

UNE INVENTION MILLÉNAIRE

Le couteau est un peu l'ustensile de toujours et de toutes les occasions. Les premiers ont été confectionnés il y a plus de 25 000 ans, à base d'os et de silex. Il est alors un outil, permettant notamment la découpe de la viande et des habits, mais aussi une arme. C'est à l'âge de bronze qu'ont été confectionnées les premières lames en fer. C'est alors un matériau précieux et rare. Les manches de couteau voient le jour autant pour leur apport pratique qu'esthétique, car ces ustensiles de choix sont sculptés. Les Romains opteront, eux, pour une lame en acier. Il faudra attendre 1920 pour voir la dernière et grande avancée du couteau : l'acier inoxydable. Son acolyte à lame dentée verra le jour encore plus tard. Malgré ces évolutions et améliorations, le couteau reste donc un outil de base, à la fois indispensable et irremplaçable.

UN COUTEAU, UN TRAVAIL

Entre le couteau à pain long et denté, le couteau à viande, à poisson, de table, à fromage, à beurre, de cuisine et même le couteau à dessert et le couteau à fruit. On peut dire qu'il en existe pour toutes les tâches culinaires. Quand le repas se prépare, ils sont nombreux à se succéder. On compte parmi eux l'abatte, un gros couteau plat à double tranchant qui permet de découper les os et aplatir la chair. Le bec d'oiseau et sa lame recourbée sont plus appropriés pour la découpe des légumes. L'Économe permet d'éplucher. Ensuite, l'émincer, ou « couteau de chef », permet de hacher, ciseler et émincer. Parmi les moins courants, la lancette permet d'ouvrir les huîtres, le filet de sole de « lever » les filets de poisson.

QUEL MATÉRIAU CHOISIR ?

Face à la panoplie de couteaux existante, difficile parfois de s'y retrouver. Les matériaux utilisés pour la lame permettent tout de même d'orienter son choix. Le titane à l'avantage d'être inoxydable et extrêmement résistant, au moins tout autant que l'acier et bien plus léger. La céramique est de plus en plus utilisée. Elle séduit pour son extrême tranchant et sa précision. Qui plus est, le couteau en céramique ne rouille pas. Mais le matériau le plus utilisé reste encore l'acier.

FRANÇAIS OU JAPONAIS ?

Une nouvelle technologie de fabrication du couteau arrive ces dernières années. Fabriqués au Japon, les couteaux « sandwichs » sont composés de deux sortes de matériaux : un acier très dur, idéal pour couper, et un métal moins cassant pour lui apporter plus de robustesse. Cela facilite également l'affûtage. Ces couteaux sont donc souvent plus performants et résistants que les monoblocs traditionnels.

Le manche. Il en existe de toute sorte. Mickaël Moing, sculpteur-coutelier, les façonne en forme de poisson !

La lame en céramique, une révolution dans la cuisine. Elle garantit une qualité de coupe constante et sur plusieurs années. De plus, très hygiénique, elle résiste aux bactéries, et ne rouille pas. Couteau céramique à lame blanche, Birambeau, à partir de 9,90 €.

TAILLE-CAROTTE
Pelez et taillez des rubans de carotte, courgette, concombre et autres légumes de forme similaire pour décorer et ajouter du style à vos salades et plats divers. Il est disponible en deux couleurs, noir ou orange. Karoto. **Designer :** Avichai Tadmor.

BANANAVORE
Dear Charlie est un support pour les bananes en zamak chromé, dont la forme irrégulière et stylisée rappelle celle d'un tronc d'arbre, avec une petite branche où l'on peut accrocher les fruits pour les conserver de la manière la plus appropriée. Dear Charlie. **Designer :** John Truex.

MADEMOISELLE MANDOLINE
L'incontournable de De Buyer, la mandoline Swing, revêt une élégante couleur fuchsia, pour voir la vie en rose et dynamiser les tables de fêtes. Swing fuchsia. **Designer :** De Buyer.

ARC-EN-CIEL DE LUNCH-BOX
Une collection de lunch-box, avec de nombreuses tailles et couleurs différentes.
Omami.

(TENDANCES MAISON&OBJET 2012-2013)

Ça arrive dans votre CUISINE

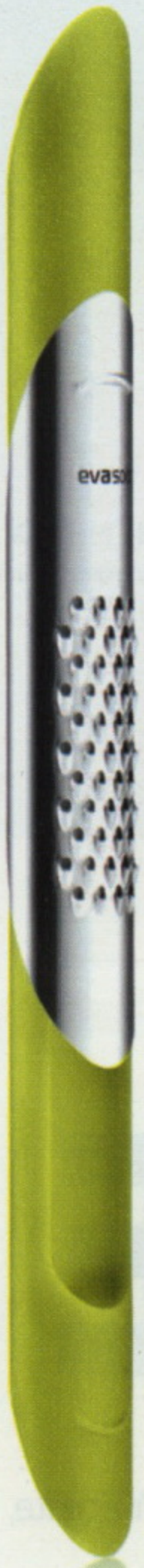
Innovations, inventions futées, designers inspirés, créateurs illuminés… Comme à chaque édition du célèbre salon de Villepinte, nos journalistes en ont pris plein les yeux. Par Jérémy Diaz

HUMEUR DU JOUR
Les Mood Mugs sont une gamme de tasses isothermes aux expressions originales, pour refléter votre humeur ! Choisissez parmi cinq modèles, et affichez ainsi la tendance du jour : stressé, heureux, endormi, taquin ou grincheux !
Mood Mugs. **Designer :** Thabto.

INTERRUPTION DE PROGRAMMES
En impression numérique sur tissu 100 % coton, AK-LH propose cinq collections de linge de maison made in France : Comics, Food, Techno, Freaks et Pastel. Ces créations sont déclinées en coussins, trousses, tabliers, gants et torchons. Tablier de cuisine Techno TV. **Designer :** Thabto.

HERMÉTIQUE
Nomadissimo ! Léger, ludique, translucide et pratique, le Gob'Chaud permet de garder les boissons chaudes pendant 1 h 30. Sont disponibles quatre coloris acidulés en deux formats. Mini Gob'Chaud.

>>



AÏE, AÏE, AIL

Avec cette râpe en acier inoxydable 18/10, râpez la gousse d'ail, réceptacle couvert. L'ail râpé se récolte à l'intérieur de la râpe.
Râpe à ail Tools Design.
Designer : Claus Jensen & Henrik Holbæk.

ÉCOLO

Voici une collection d'objets du quotidien issus du recyclage ou du détournement de matériaux (papiers, imprimés, fibres de papier).
Pascale Morin développe une série d'objets utiles, ici une panière en papier.
Designer : Pascale Morin.

TOURNEZ MANÈGE !

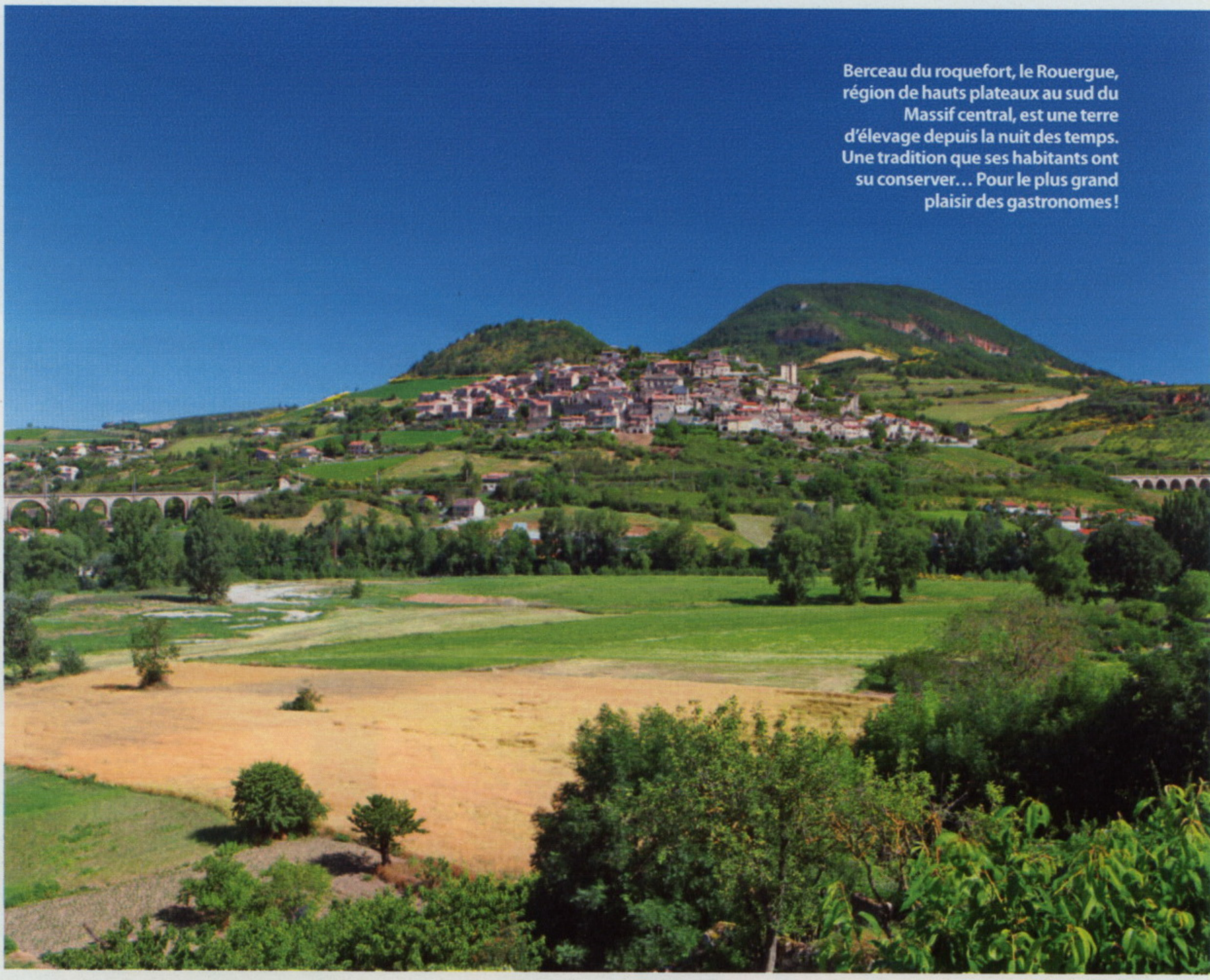
Super pratique pour ranger les flacons d'herbes et d'épices et les faire défiler devant soi, ce carrousel accueille jusqu'à 20 flacons, parmi ceux des principales marques sur le marché.
Il s'installe sous ou dans un placard en trois minutes et fonctionne avec des piles.
Made in France.
Carrousel à épices motorisé. **Designer :** WinChef.

LA CERISE SUR…

Un assortiment de bonbons que Sophie a délicatement choisis pour la complémentarité de leurs couleurs et pour leur qualité gustative. Ces bonbons sont rangés et organisés sur une plaque de polystyrène. Fabrication française artisanale.
Sophie M… les candy-cakes.

TEA TIME

Ces mugs en porcelaine et silicone nervuré sont disponibles en noir, gris, rouge, violet, ciel ou anis.
Confetti Mug balle.
Designer : ZONE.



Berceau du roquefort, le Rouergue, région de hauts plateaux au sud du Massif central, est une terre d'élevage depuis la nuit des temps. Une tradition que ses habitants ont su conserver… Pour le plus grand plaisir des gastronomes !

(BALADE GOURMANDE)

LE ROQUEFORT : DU SANG BLEU

Surnommé le « roi des fromages » par Diderot, ce fromage à base de lait cru de brebis lacaune est toujours et uniquement affiné dans son petit village d'origine au cœur du Larzac.

Par Henri Yadan

À la fois fromage qui a reçu son label d'appellation d'origine en 1925 (l'AOC, quant à elle, sera obtenue en 1979), et petit village de l'Aveyron, le roquefort a une longue histoire. Il est né sous le rocher du Combalou, au cœur du parc naturel régional des Grands-Causses, mais son origine se perd dans la nuit des temps. Une légende persiste… Elle raconte qu'un berger amoureux, pour suivre sa belle, oublia dans une grotte son casse-croûte composé de pain et de fromage frais de brebis. Lorsqu'il le retrouva, le penicillium roqueforti, un champignon naturel responsable de la saveur et de l'arôme subtil du fromage avait fait son œuvre. Le roquefort venait d'être inventé.

Au-delà de la romance, sa tradition remonterait au temps des Gaulois et il tire son prestige de grands noms qui ont traversé l'histoire, de Jules César à Voltaire, en passant par Charlemagne, Rabelais ou encore Casanova. Diderot, lui, reste celui qui lui donna le nom de «roi des fromages»…

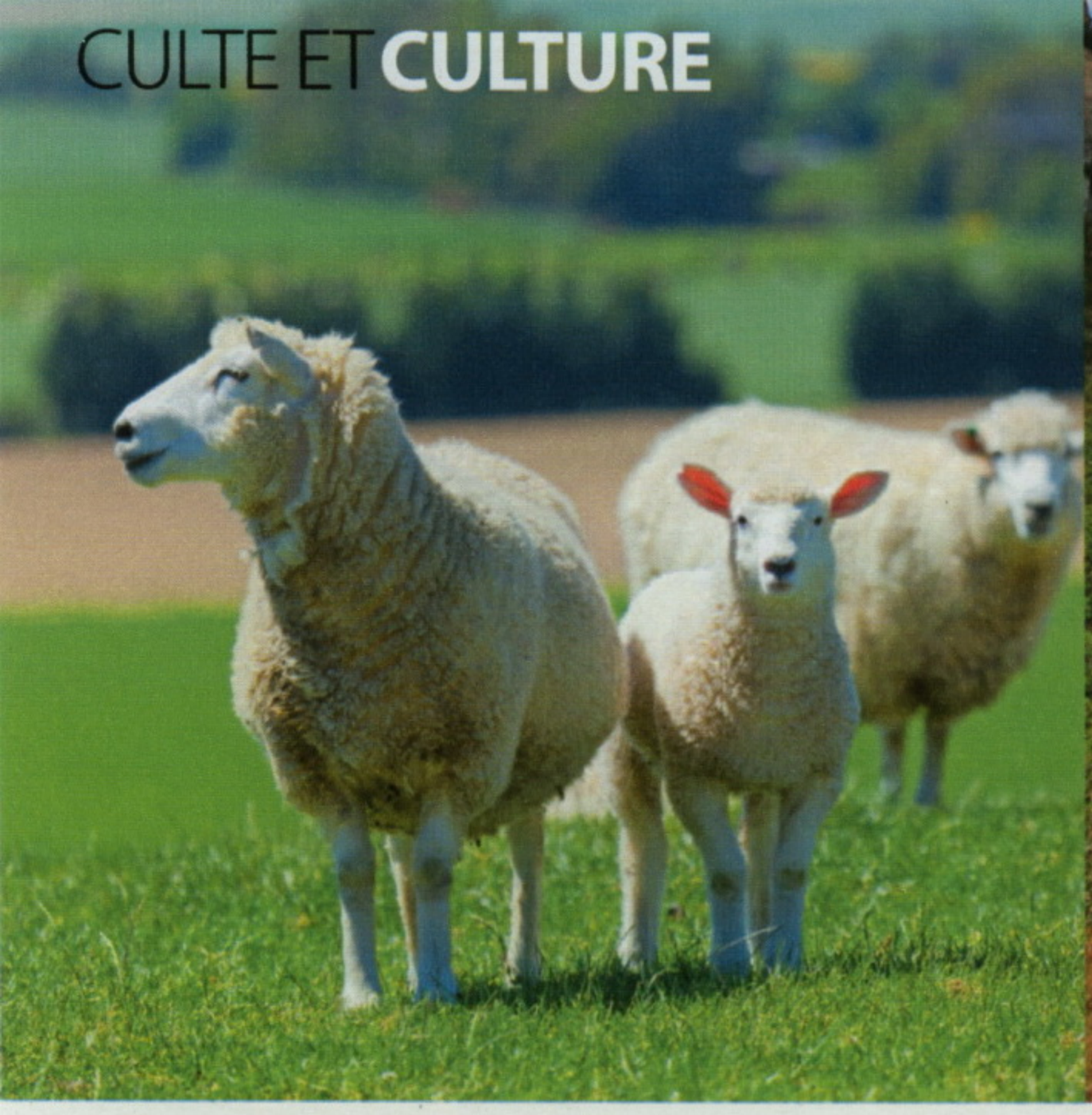
Et comme le roquefort n'aime pas les imitations, dès le XV[e] siècle, il fut déclaré, par édit, que son affinage était exclusivement réservé aux fabricants de Roquefort-sur-Soulzon.

Des mains d'orfèvre

Au fil du temps, il devint une appellation d'origine protégée (AOP). Une

Pour la plupart naturelles, les immenses caves, parfois profondes de cinq étages, cachent le principal secret du caractère unique du roquefort.

récompense pour son procédé de fabrication (par seulement sept industriels spécialisés) qui n'a évolué qu'au niveau des mesures d'hygiène, toujours plus strictes. Le lait cru de brebis est filtré, réchauffé, coagulé, son caillé est découpé en petits dés, brassé et >>



La recette produit

Feuilleté au roquefort

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES

- **1 rouleau de pâte feuilletée**
- **125 g de roquefort**
- **1 jaune d'œuf**
- **1 c. à soupe de crème fraîche épaisse**
- **10 g de beurre**
- **ciboulette ciselée**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Recouvrez la plaque du four de papier aluminium puis beurrez le papier.

2 Écrasez le roquefort à la fourchette, mélangez-le à la crème fraîche et saupoudrez de ciboulette. Découpez ensuite 8 triangles égaux dans la pâte feuilletée.

3 Répartissez le mélange au roquefort sur 4 triangles et recouvrez chacun d'eux d'un triangle de pâte. Repliez en appuyant fermement sur les bords. Badigeonnez au pinceau du jaune d'œuf sur le dessus de chaque triangle. Déposez-les sur la plaque du four.

4 Enfournez pour 10 minutes. Dès que les feuilletés sont dorés, ils sont cuits. Servez chaud avec une salade aux noix.

- Vin conseillé : **un cadillac**

mis dans des moules pour s'égoutter sans être pressé. Après démoulage, le pain de roquefort, de couleur ivoire et d'un poids de 2,5 kg pour un diamètre de 20 cm, est salé manuellement sur toute sa surface. Autre étape indispensable à sa maturation, sous la vigilance de maîtres affineurs : sa pâte persillée est piquée par de longues aiguilles pour en aérer l'intérieur. Un geste millénaire qui favorise le développement sur sa surface d'une moisissure grise, bleue ou verte, reconnue pour ses bienfaits sur la santé. Chaque pain repose ensuite verticalement pendant un minimum de trois mois à une température constante, dans des caves souterraines, qui s'enfoncent profondément dans les entrailles du village. Des ouvrières surnommées « cabanières » le marquent enfin pour une meilleure traçabilité puis l'enveloppent dans une feuille d'étain. Il est alors prêt à rejoindre les tables avec une texture onctueuse et souple en bouche.

De l'exigence raffinée

La période de consommation idéale du roquefort s'étale du printemps à la fin de l'automne. Hors de son emballage, vous pourrez le conserver pendant 3 à 4 semaines. Pour le déguster, sortez-le environ une heure avant du bac à légumes du réfrigérateur, afin de lui faire retrouver tout son moelleux. Les grands chefs ne s'y sont pas trompés, eux qui l'invitent depuis quelques

Roquefort-sur-Soulzon a été, au XV[e] siècle, le seul à avoir le droit d'affiner le célèbre fromage. Aujourd'hui la zone s'étend à 100 km autour du village. Quant au lait de brebis, il provient de 1 400 élevages situés dans l'Aveyron et les départements voisins.

années dans leurs cuisines pour l'accommoder à toutes les sauces. Leurs entrées, salades, plats cuisinés et même desserts en contiennent désormais. Prenez soin de découper les tranches en éventail, du centre vers l'extérieur afin que chaque convive puisse profiter de ses arômes. Pour l'accompagner : pain de campagne, au levain, aux noix, aux raisins, tout lui convient, y compris des fruits frais comme la poire, la pomme, le raisin ou encore les amandes et les noix. Et pour le sublimer avec un bon vin, pensez sauternes, loupiac ou monbazillac à la couleur ambrée.

GOURMANDISES AVEYRONNAISES

Traverser la mosaïque de terroirs de l'Aveyron est une invitation à la dégustation. Car ses villages recèlent des recettes d'antan. À commencer par la daube de sanglier, le chou farci à la poitrine et au jarret de porc et le melsat, une charcuterie composée de pain, d'œuf et de gras de porc, cuite dans la soupe ou grillée. Vous y dégusterez aussi des tripoux et de la saucisse de Saint-Affrique. Les farçous, des beignets à base d'herbes, et l'aligot, une purée de pomme de terre mélangée à de la tomme fraîche, sont souvent au menu, tout comme l'estofinade, un plat à base de morue. Les cèpes parfument les omelettes et, côté fromages, aux côtés du roquefort trônent le laguiole, la fourme et les pérails de brebis. Aux palais sucrés, on proposera de la fouace, cette brioche en forme de fougasse, du massepain, un biscuit aux amandes, du picaussel, un gâteau salé aux pruneaux, et de la flône, une tarte à la recuite au lait de brebis. Pour escorter ces spécialités riches en saveurs, buvez local. L'Aveyron produit des vins de marcillac et d'estaing très fruités.

Parmi les autres spécialités du terroir, il faut absolument goûter les fouaces (à gauche), les farçous (en haut à droite) et, bien sûr, les tripoux (en bas à droite).

(NOS BONNES ADRESSES À… ROQUEFORT)

• VISITES GRATUITES DE CAVES ET D'ATELIERS DE FABRICATION
Société, Papillon, Gabriel Coulet ou Combes, l'office du tourisme vous fournira les horaires selon la saison.

• VENTE DE FROMAGES
La rue principale accueille les boutiques des fromagers où vous pourrez faire vos emplettes. N'hésitez pas, le roquefort se conserve plusieurs semaines.

• Offrez-vous un menu 100 % fromage sous ses voûtes centenaires, la carte est composée par Xavier Thuret, meilleur ouvrier de France.
La Cave des Saveurs, rue de la Créance. Tél. 05 65 58 58 11.

• Considérée comme la bonne table des environs, le chef inscrit à son menu des recettes régionales et des préparations à base de roquefort.
L'Auberge des Orchidées, av. Hippolyte-Puech, 12250 Tournemire. Tél. 05 65 62 80 42.

• À 5 minutes du centre-ville et face à la montagne, cette bâtisse familiale propose des chambres doubles à partir de 45 €, petit déjeuner : 6 €.
Hôtel Le Combalou, 6 av. de Moussac. Tél. 05 65 59 91 70. www.lecombalou.fr

Office de Tourisme du Pays de Roquefort, avenue de Lauras, 12250 Roquefort-sur-Soulzon. Tél. : 05 65 58 56 00. www.roquefort.fr

OFFRE EXCEPTIONNELLE Gourmand

Abonnez-vous !

1 AN = 26 NUMÉROS

49 € SEULEMENT !

AU LIEU DE ~~74,10 €~~*

+ VOTRE CADEAU

le tranche-pommes

Ingénieux, il permet avec ses lames en inox de couper les pommes en 8 quartiers égaux et en un seul geste.

BULLETIN D'ABONNEMENT

CONNECTEZ-VOUS SUR **laboutiquedaxelle.fr** RUBRIQUE : **Je m'abonne**

TELEPHONEZ VITE AU **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code **VPG251**

OU RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Vie Pratique / Abonnements, B945, 60643 Chantilly cedex ou par fax au **03 44 58 44 25**

VPG251

Oui, je profite de cette offre exceptionnelle

☐ **1 an d'abonnement à Vie Pratique Gourmand (26 n°) au prix de 49 € seulement au lieu de ~~74,10 €~~*. Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Vie pratique**

49 € seulement au lieu de ~~74,10 €~~*

☐ **Je préfère m'abonner au prix de 3,80 € par mois (2 n°/mois) par prélèvement sur mon compte bancaire**. Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.**

Dans les deux cas, je recevrai en cadeau le tranche-pommes après enregistrement de mon règlement.

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires

Adresse de réception de l'abonnement

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

.....

e-mail : .....@.....

AUTORISATION DE PRÉLÈVEMENT — Joindre un R.I.B. ou un R.I.P.

N° National d'émetteur : 434073

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, si sa situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'exécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier.

1 > TITULAIRE DU COMPTE

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

..... CP : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

2 > NOM ET ADRESSE DE L'ÉTABLISSEMENT TENEUR DU COMPTE À DÉBITER :

Banque / agence : .....

Adresse : .....

..... CP : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

3 > COMPTE A DÉBITER

Code Etablissement |_|_|_|_|_| Code Guichet |_|_|_|_|_|

N° de compte |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| clé RIB |_|_|

Date et signature : obligatoires — Le ...../...../.....

Nom et adresse du créancier : PUBLICATIONS GRAND PUBLIC 192 av. Charles-de-Gaulle 92523 NEUILLY-SUR-SEINE Cedex

* par rapport au prix de vente au numéro . ** Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés. J'autorise l'établissement de mon compte à prélever sur ce dernier le montant des avis de prélèvements tous les mois présentés par Vie Pratique Gourmand. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31.10.2012 Vous recevrez Vie Pratique Gourmand sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum par pli séparé dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. Photo © SGV - Fotolia.com

(LA SAGA DES MARQUES)

Mutti, l'âme de la tomate

Francesco Mutti est à la tête de l'entreprise familiale qui domine le marché de la tomate en conserve depuis plus d'un siècle.

Né il y a plus de 100 ans près de Parme, Mutti est aujourd'hui le numéro 1 de la tomate en conserve. Originaire d'un haut lieu de la gastronomie italienne, cette marque offre du soleil en boîte et des saveurs méditerranéennes toute l'année. Par Marie Gabet

FLASH-BACK

1899, Marcello, fils d'agriculteur, décide de consacrer toute sa production à un fruit qu'il affectionne particulièrement : la tomate. Ainsi naît Mutti.

1911, la marque reçoit sa première grande récompense, la médaille d'or pour le double concentré de tomates.

1999, la certification de production intégrée est mise en place. Elle sera suivie deux ans plus tard de la certification sans OGM. En collaboration avec WWF, Mutti agit pour la protection de son environnement et le respect de son produit phare.

2004, le premier vinaigre de tomate voit le jour. Ce produit unique et original restitue de façon surprenante les arômes de la tomate. Un vrai succès.

LES CHIFFRES CLÉS

125 exploitations agricoles fournissent Mutti. Elles sont toutes situées à moins de 120 km de l'usine.

100 % italiennes, sans OGM et naturelles : c'est ce que Mutti garantit pour ses tomates.

3 000 tonnes de tomates sont transformées chaque jour en concentré ou en pulpe par Mutti.

1 100 boîtes de 400 g et 210 g sont produites chaque minute.

Le premier vinaigre de tomate.

SA GRANDE FIERTÉ : LE CONTRÔLE QUALITÉ

Mutti met un point d'honneur à contrôler la qualité de ses produits. En amont d'abord, par le choix de ses graines, puis après chaque livraison des agriculteurs. Un échantillon de 20 kg est prélevé afin d'en vérifier l'acidité, la couleur, la teneur en sucre…

SES PRODUITS VEDETTES

Les tomates Pelati. Cueillies à la main, ces tomates de forme allongée sont conservées intactes, tout juste blanchies.

La sauce à pizza classique. Préparée à base de tomates fraîches, elle se décline sous plusieurs assaisonnements comme le basilic et l'origan.

Les tomates cerise Di collina. Ramassées sur les coteaux ensoleillés d'Italie, elles transportent avec elles la chaleur de leur pays d'origine.

Le triple concentré. 1 kg de ce tube de concentré de tomates représente l'équivalent de 7 kg de tomates fraîches. Un goût renversant.

CÔTÉ NOUVEAUTÉS

LA POLPA

C'est une pulpe de tomate aromatisée au basilic ou à l'ail. Les tomates sont récoltées en plein champs et travaillées le jour même. C'est ce qui permet d'obtenir une pulpe si fraîche. Idéale pour toutes les pasta party improvisées, elle est aussi une parfaite alternative aux tomates fraîches, elle se consomme telle quelle ou peut relever les viandes.

LE 13 SEPTEMBRE

Nouvelle formule

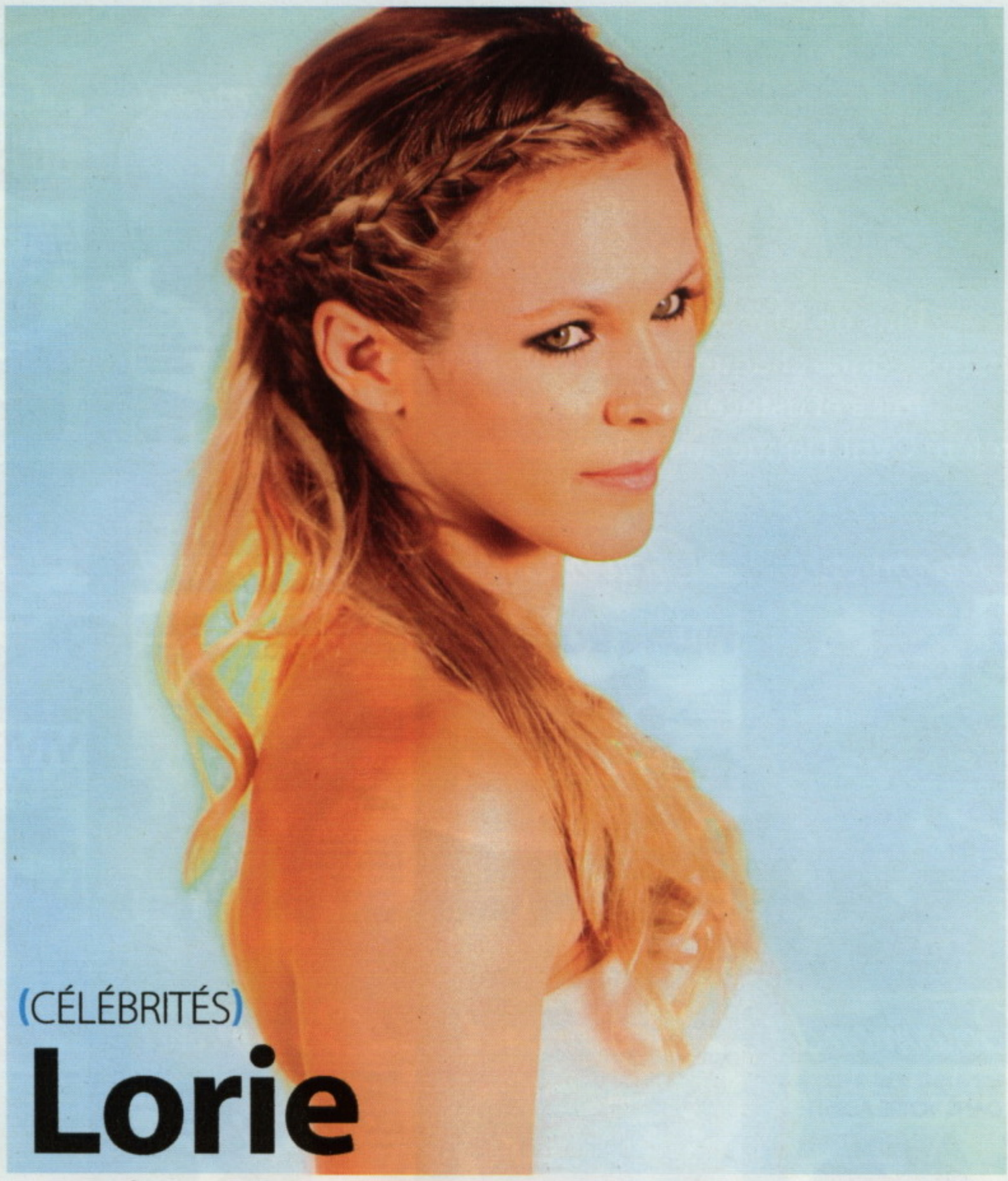
VIE PRATIQUE FÉMININ DEVIENT MENSUEL !

LE MAGAZINE **100%** MALIN, **100%** COMPLICE ET **100%** POSITIF !

EXCLUSIVEMENT EN VENTE DANS VOTRE SUPERMARCHÉ OU HYPERMARCHÉ PRÉFÉRÉ

Nouvel album de reprises aux couleurs latino*, participation à l'émission « Danse avec les stars », tournée prévue dans toute la France… L'agenda de **Lorie** est booké jusqu'à la fin de l'année. Avant son départ en vacances, nous avons rencontré la chanteuse pour parler cuisine. Par Alexis Chenu

* Sortie le 8 octobre sur www.ventesprivees.com et dans les bacs le 29 octobre.



(CÉLÉBRITÉS)

Lorie

LE PLAT DE MON ENFANCE

Je me rappelle de plats simples que préparait ma mère, dont une salade composée de maïs, pamplemousse, crabe et mayonnaise dont je raffolais. Je la demandais même à chacun de mes anniversaires. Mon père, lui, c'était le roi de la crêpe, il pouvait en faire pour tout un régiment.

Mes spécialités

Si je suis plus du genre à mettre les pieds sous la table. J'avoue que j'adore préparer un bon gâteau au chocolat, une tarte, une quiche lorraine. Les choses simples me vont bien.

MON ADDICTION

Le chocolat. Un carré tous les jours, et ça me va !

MON LIVRE DE RECETTES…

J'ai quelques livres à la maison, dont « La cuisine pour les nuls », que l'on m'a offert… et dont je ne sais toujours pas comment je dois le prendre ! Pour le reste, je fouine sur Internet.

CE QUE JE MANGE POUR GARDER LA LIGNE

En mai dernier j'ai passé la barre des 30 ans et, comme toute femme, je fais davantage attention à mon poids. Alors je privilégie les légumes cuits à la vapeur, les viandes grillées, le riz basmati… Si je fais des excès, un bon footing et l'affaire est réglée.

Ma cuisine à moi, elle ressemble à quoi ?

Chez moi, c'est cuisine moderne à l'américaine, ouverte sur le salon avec éléments noirs et plan de travail en marbre blanc.

CE QUI M'HORRIPILE EN CUISINE

J'adore recevoir, je peux m'y préparer deux semaines à l'avance. En revanche, ce qui m'ennuie par-dessus tout, c'est faire les courses.

Ma boisson culte

L'eau ! Et aussi du thé vert en journée, une coupe de champagne en soirée et un verre de rosé l'été.

LA CUISINE DU MONDE QUI ME FASCINE

J'ai passé trois ans entre Montréal et Paris, et j'ai découvert « la poutine », une spécialité québécoise composée de frites et de fromage en grains que l'on recouvre de sauce barbecue. C'est très très gras, mais tellement bon.

LES CHEFS QUI M'ONT IMPRESSIONNÉE

Ferran Adria, le chef du restaurant El Bulli, à Roses, en Catalogne [longtemps considéré comme le meilleur restaurant du monde et qui a fermé ses portes en 2011, NDLR]. Une cuisine moléculaire extraordinaire, riche en sensations.

Anciens numéros

Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Vie pratique **Gourmand**

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...

N°237

N°238

N°239

N°240

N°241

N°242

N°243

N°244

N°245

N°246

N°247

N°248

N°249

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros **au prix de 3,90 €** par exemplaire commandé, **frais de port inclus*** :

❑ 237 x..... ❑ 238 x..... ❑ 239 x..... ❑ 240 x..... ❑ 241 x.....
❑ 242 x..... ❑ 243 x..... ❑ 244 x..... ❑ 245 x..... ❑ 246 x.....
❑ 247 x..... ❑ 248 x..... ❑ 249 x.....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de ..... € par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|
(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ANVP251

Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.
* Valable en France métropolitaine uniquement

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du goupe Publications grand public et de ses partenaires

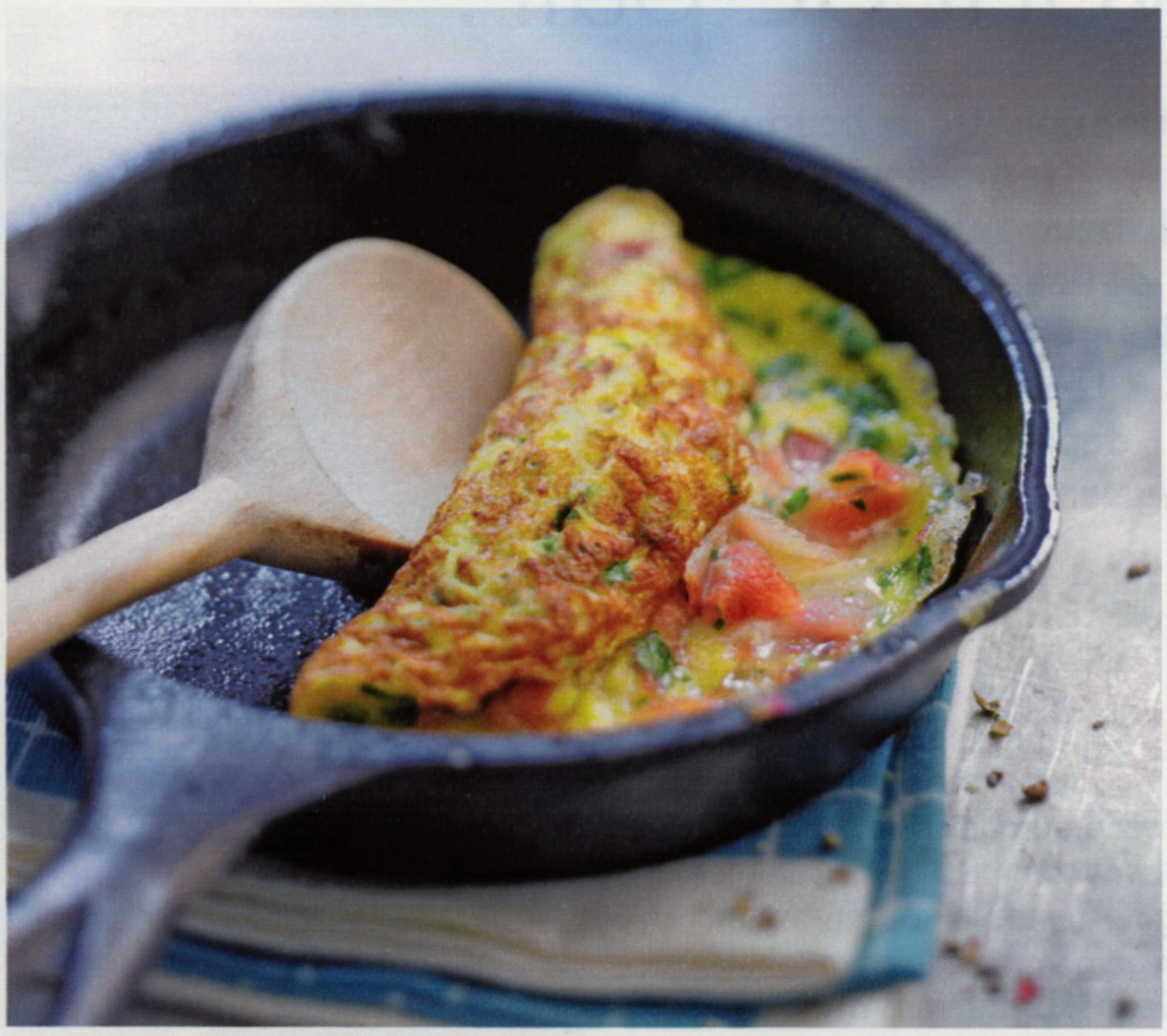
*(source DSH : OJD 2009/2010 : ventes au numéro cumulées sur une année)

PROCHAIN NUMÉRO

DÈS LE 18 OCTOBRE

ŒUFS, JAMBON, PÂTES, RIZ…

pour se régaler à petit prix



Gourmand

192 avenue Charles-de-Gaulle
92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Catherine Moreau
Rédactrice en chef : Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe : Magalie Collin
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Chef de studio : Alain Adone
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction : Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Amanda Schrepf, Xavier Evstigneeff
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Małgorzata Dobrska, Carole Hiro, Mathilde Loncle

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes : Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes : Élisabeth Herzog
Responsable promotion : Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
Directrice commerciale adjointe :
Martine El Koubi (Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité : Thierry Flamand (Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)
Responsables de clientèle : Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr)
Anne-Charlotte Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution :
Sandrine Lenoir (Tél. 01 73 05 65 07, slenoir@prisma-presse.com)

DIRECTION
DGA finance : Marie Guiton
DRH et directeur juridique : Richard Karacian
Éditrice : Stéphanie Hauville
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

VIE PRATIQUE GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €. 192 av Charles-de-Gaulle
92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924.
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Patrick Wehrmann

Audience mesurée par AUDIPRESSE

ABONNEMENTS
03 44 62 52 27

CARNET D'ADRESSES

- **Ambiance et Styles :** www.ambianceetstyles.com
- **Bipertegia :** bipertegia.com
- **Bonduelle :** www.bonduelle.fr
- **Bonne Maman :** www.bonne-maman.com
- **Brigitte Lurton :** www.brigitte-lurton.fr
- **Carrefour :** www.carrefour.fr
- **Francine :** www.francine.com
- **Heinz :** www.heinz.fr
- **Intermarché :** www.intermarche.com
- **Jean martin :** www.jeanmartin.fr
- **Kronenbourg :** www.brasseries-kronembourg.com
- **La Boutique de Louise :** www.laboutiquedelouise.com
- **Le Grand Comptoir :** www.legrandcomptoir.com, 01 42 04 11 00
- **Les Délices du Luberon :** www.delices-du-luberon
- **Maisons du monde :** www.maisonsdumonde.com
- **Marque Repère :** www.marquerepere.com
- **Merci :** 01 42 77 00 33
- **Monoprix :** www.monoprix.fr
- **Oasis :** www.oasisbefruit.com
- **Orla Kiely / Boutique 1962 :** 01 42 54 28 08
- **Système U :** www.magasins-u.com
- **Taillefine :** www.taillefine.com

- **Remerciements :** Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (Cniel).

CRÉDITS PHOTOS Couverture : photo de Cyril Lignac : Greg Soussan, Fénot/Viel/Sucré Salé. P 4-5 : Maison Planchot. P 8 : DR, uwimages/Brad Pict/Fotolia. P 10 : Christophe Chevalin/TF1. P 12 : Illustration : Boris Lamy, Food-micro. P 13 : Reblochon Image & Associés Dijon. P 14 : stocknshares/iStockphoto, PL Viel/V. Drouet/Jambon de Bayonne, DR. P 15 : Serhiy Shullye/Giuseppe Porzani/Fotolia, Bilic/Sucré Salé. P 16 : iStockphoto/Thinkstock, Alberto Herraiz, DR. P 18 : iStockphoto/Thinkstock. P 19 : Orlando Bellini/Fotolia. P 20 : iStockphoto/Thinkstock, laperla_foto/iStockphoto, kab-vision/Fotolia. P 21 : FOOD-pictures/Fotolia. P 22 : Yves Roland/Fotolia. P 29 : Viel/Sucré Salé. P 30 : King Dave/StockFood, J. Hall & L. Mouton/PhotoAlto/PhotoNonStop. P 31 : Guedes/Sucré Salé. P 32 : Radvaner/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 33 : Suches/Sucré Salé. P 34 : Bono/Bagros/Sucré Salé. P 35 : Roulier/Turiot/Sucré Salé. P 36 : Nicoloso/Sucré Salé. P 37 : Guedes/Norris/Sucré Salé. P 38 : Viel/Sucré Salé, Diana Talinn/Fotolia. P 39 : Studio/Sucré Salé. P 40 : Studio/Lawton/Sucré Salé. P 41 : Roulier/Turiot/Sucré Salé. P 42 : Radvaner/Sucré Salé, Jean-Claude Lajous. P 43 : Thys/Fénot/Sucré Salé. P 44 : Nurra/Sucré Salé. P 45, 47, 48 : Radvaner/Sucré Salé. P 46 : Guèdes/Amiel/Sucré Salé. P 50 : Stéphanie Grewel/zefa/Cusp/PhotoNonStop. P 51 : Kikkoman, Irina Fischer/Unclesam/Fotolia. P 52 : AOP, Philophoto/Fotolia. P 53 : A. Pizzi/Puget, egal/Fotolia. P 54 : Monique Bobon/Œufs de nos villages. P 55 : D. Mettoudi/Cedus, Andre/dvarg/Fotolia. P 56 : Frank P. Wartenberg/Picture Press/PhotoNonStop. P 57 : Herta, studiophotopro/Tatyana Nyshko/Fotolia. P 58 : CMC. P 59 : Maggi, ampFotoStudio.com/Fotolia. P 60 : D. Mettoudi/Cedus. P 61 : Karine Creuset/Sirop Fruits, Frédéric T./Fotolia. P 62 : Julian Winslow/Ableimages/Orédia, Alpina. P 63 : Daregal, D. Mettoudi/Cedus, Brad Pict/Fotolia. P 64-65 : Marco Mayer/Fotolia. P 66-67 : iStockphoto/Thinkstock, recette : Guy Renaux/Toupargel, picsfive/Richard Griffin/M. studio/Diana Talinn/Fotolia. P 68 : matka_Wariatka/Fotolia. P 69 : Rob Shaw/ACP Syndication/Orédia. P 70 : Pétrouche, Bono/Sucré Salé. P 71 : DR, Studio12/Fotolia. P 72-73 : fovito/Fotolia, Hemera/Thinkstock, recette : Canderel. P 74 : ivan kmit/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 75 : M. Caraveo. P 76 : Casper-Zielonka Susanne/StockFood. P 77 : Konstantin Milenin/Fotolia, Borys Shevchuk/iStockphoto. P 79 : zak!designs, AK-LH, Kas design. P 80 : Eva Solo, by-rita. P 81 : rochagneux/L. Bouvier/Fotolia. P 82-83 : Dominique Martin/OT Requefort, CNIEL. P 84 : Alexey Stiop/Fotolia, Dominique Martin/OT Roquefort, recette : Faccioli/Sucré Salé. P 85 : J. Tomaselli, Laure Fons/Maceo/Fotolia. P 89 : Yanh Forhan – 2012/LMD2 Production. P 91 : Radvaner/Sucré Salé. P 92 : FOOD-micro/Fotolia, Laure C./Fotolia. P 93 : Viel/Radvaner/Sucré Salé. P 95 : Studio/Viel/Nicoloso/Sucré Salé. P 97 : Sudres/Studio/Nicoloso/Sucré Salé. Photos de Cyril Lignac : Greg Soussan

Breton et beurre salé vont de pair !

Une noisette de beurre pour le moelleux ? Oui mais du beurre salé ! Ses pigments de fleur de sel font ressortir les arômes de tous nos plats. Les Bretons l'ont compris depuis longtemps et nous régalent de leur gastronomie.

Par Marie Gabet

Cuisiner sans beurre salé serait une hérésie en Bretagne. Et pour cause, toutes les recettes incontournables de la région l'utilisent comme base : le caramel, les galettes et le kouign-amann en regorgent, les crêpes en sont recouvertes ! Longtemps issu d'une production locale est artisanale, le beurre demeurait pourtant un aliment de luxe, réservé aux familles les plus aisées. Le sel qui y était incorporé permettait surtout de conserver un peu plus longtemps ce produit fragile. Les Bretons, qui produisaient leur sel et étaient exemptés de gamelle, l'incorporaient donc au beurre. C'est ainsi qu'a démarré cette belle histoire gastronomique.

Aujourd'hui, la Bretagne est, à juste titre, fière de son terroir, et sa cuisine au beurre salé en est le symbole même. Il n'est pas rare, en se baladant au cœur de ses terres, de croiser quelques fermes hors du temps proposant encore de bonnes crèmes fraîches, des fromages frais et autres beurres complètement artisanaux. Des mets de choix, qui permettent de ravir les papilles, de l'entrée au dessert, du petit déjeuner au souper.

BON À SAVOIR

Le beurre salé est différent de celui dit « demi-sel ». Le premier contient en effet plus de 3 % de sel, souvent de la fleur de sel de Guérande ou de Noirmoutier. Le second en contient moins de 3 %.

L'adresse à retenir

• Si, par hasard, vous passiez par la Bretagne, arrêtez-vous à la Ferme du Wern, à Ploubezre, dans les Côtes-d'Armor. La fermière vous y proposera tout un tas de produits bio confectionnés par ses soins. Son beurre salé tout frais est a tombé à la renverse !

À garder sous le coude

• La bible des meilleures recettes à base de beurre salé. À toutes les sauces, il sublime nos repas et pâtisseries. Il serait donc dommage de se cantonner à la tartine pain-beurre. Les 100 recettes proposées ici sont toutes dignes d'être essayées. « Mes bonnes recettes au beurre salé », d'Alexandra Beauvais, éd. Ouest-France, 16,50 €.

Gourmand n°251

Œufs au lait

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°251

Pomme au four au cidre et au beurre salé

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°251

Gâteau breton au beurre salé et fruits rouges

> DESSERT > ABORDABLE > FACILE

Gourmand n°251

Sandwich brioché aux pommes et caramel laitier

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Dessert

Pomme au four au cidre et au beurre salé

> Pour 6 personnes > Préparation 10 minutes
> Cuisson 35 minutes

- **6 belles pommes (reinette grise ou Pink Lady)**
- **60 g de beurre salé** - **60 g de sucre en poudre**
- **10 cl de cidre doux**

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.
Lavez et séchez les pommes. Retirez le cœur et les pépins avec un vide-pomme.
2 Beurrez un grand plat allant au four et posez les pommes dedans. Placez à l'intérieur de chaque pomme 1 noisette de beurre salé et 2 cuillerées à café de sucre. Versez le cidre dans le fond du plat.
3 Enfournez pour 35 minutes. Arrosez de temps en temps les pommes de cidre. Servez à la sortie du four.

Dessert

Œufs au lait

> Pour 4 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 1 h 05 > Réfrigération 12 heures

- **1 l de lait demi-écrémé**
- **4 œufs entiers + 3 jaunes**
- **75 g de beurre salé**
- **250 g de sucre**
- **2 gousses de vanille**

1 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Versez le lait dans une casserole. Ajoutez les gousses de vanille fendues sur toute la longueur. Portez à ébullition. Retirez la vanille.
2 Battez les œufs entiers avec les jaunes et 150 g de sucre. Incorporez le lait chaud (sans les gousses) en fouettant.
3 Coupez le beurre en parcelles dans un plat supportant la chaleur. Ajoutez le reste de sucre et faites chauffer à feu doux jusqu'à obtenir un caramel ambré fluide. Ajoutez un peu d'eau si le caramel épaissit. Tournez le plat en tous sens pour bien répartir le caramel.
4 Hors du feu, versez la préparation aux œufs sur le caramel. Enfournez pour 1 heure au bain-marie. Couvrez avec du papier aluminium à mi-cuisson. Laissez refroidir et placez 12 heures au réfrigérateur.
5 Passez la lame d'un couteau sur le bord intérieur du moule avec un couteau et renversez les œufs au lait dans un plat de service creux.

Dessert

Sandwich brioché aux pommes et caramel laitier

> Pour 6 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 20 minutes

- **3 pommes** - **50 g de beurre demi-sel**
- **10 cl de crème liquide** - **6 petites brioches au sucre**
- **100 g de sucre blanc** - **2 c. à soupe de cassonade**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Coupez les brioches en deux.
2 Pelez les pommes. Évidez-les à l'aide d'un vide-pomme et coupez-les en rondelles. Disposez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Parsemez de la moitié du beurre coupé en parcelles et de la cassonade. Enfournez pour 20 minutes.
3 Faites fondre le sucre sur feu vif dans une casserole. Dès qu'il commence à prendre une belle couleur dorée, retirez le caramel du feu et incorporez le beurre restant puis la crème liquide. Remettez sur feu doux pour bien dissoudre les morceaux de caramel.
4 Répartissez les pommes sur la base non sucrée des brioches. Nappez de caramel et couvrez avec la demi-brioche au sucre.

Dessert

Gâteau breton au beurre salé et fruits rouges

> Pour 6 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 30 minutes

- **1 yaourt nature** - **4 œufs** - **2 pots de sucre** - **2 pots de farine**
- **½ sachet de levure** - **½ pot d'huile**

Pour le caramel beurre salé : - **25 g de beurre demi-sel**
- **10 cl de crème liquide** - **100 g de sucre**

Pour la garniture : - **250 g de fruits rouges mélangés**
- **2 c. à soupe de cassonade**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Versez le yaourt dans un saladier, servez-vous du pot pour ajouter le sucre. Mélangez puis incorporez la farine, la levure et les œufs. Versez l'huile en filet tout en remuant pour obtenir une pâte bien homogène. Versez la préparation dans un moule à manqué beurré et fariné.
2 Préparez le caramel. Faites chauffer le sucre dans une casserole. Chauffez la crème au micro-ondes et versez-la, hors du feu, sur le caramel. Incorporez le beurre salé en fouettant. Remettez sur le feu en mélangeant bien.
3 Versez peu à peu le caramel sur la pâte. Enfournez pour environ 20 minutes.
4 Rincez les fruits rouges. Faites-les cuire 5 minutes dans une casserole avec la cassonade. Servez le gâteau breton avec la compotée de fruits rouges.

Gourmand n°251

Mousse caramel au beurre salé et copeaux de chocolat

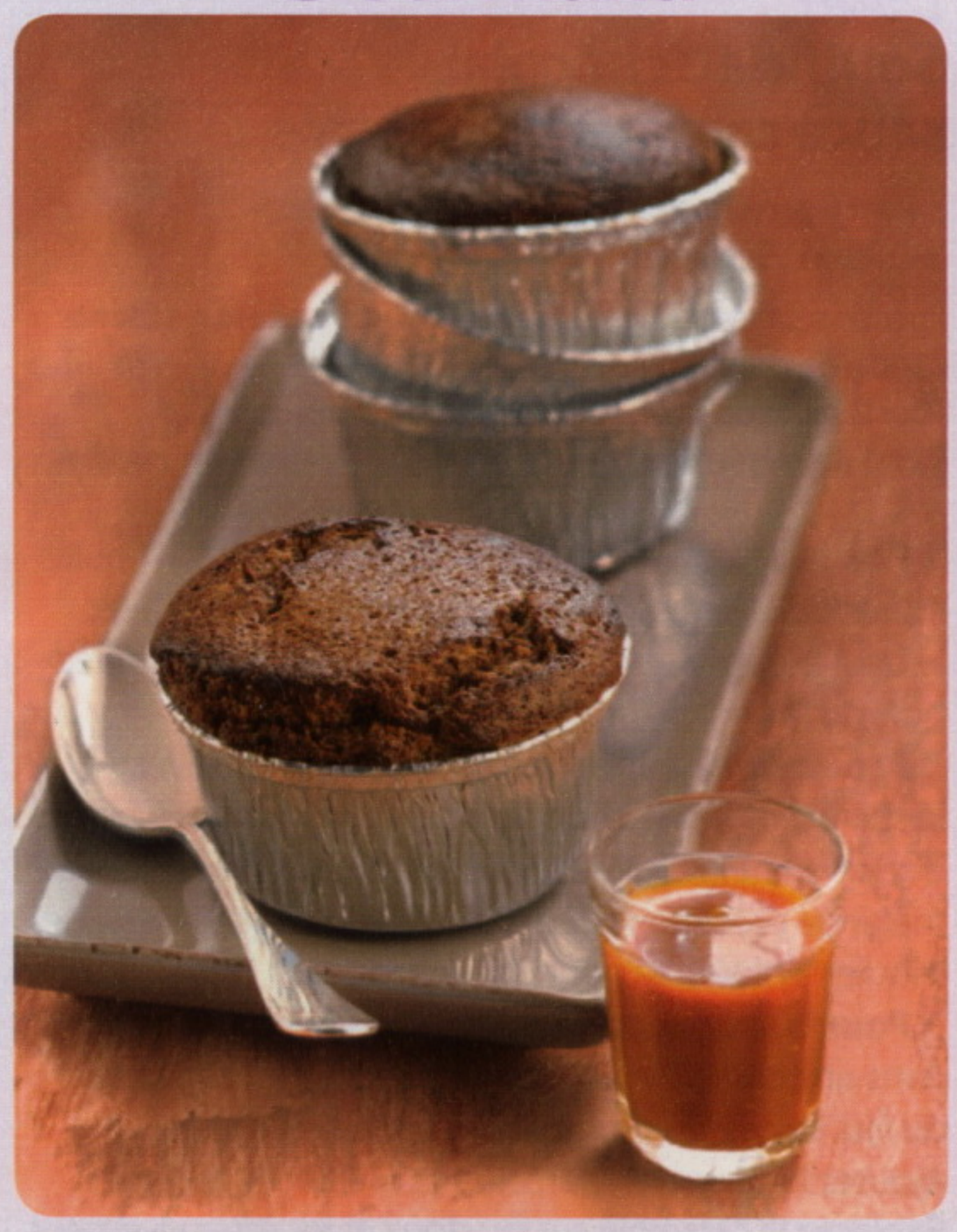
> DESSERT > ÉCONOMIQUE > DÉLICAT

Gourmand n°251

Charlotte aux pommes et coulis de caramel

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

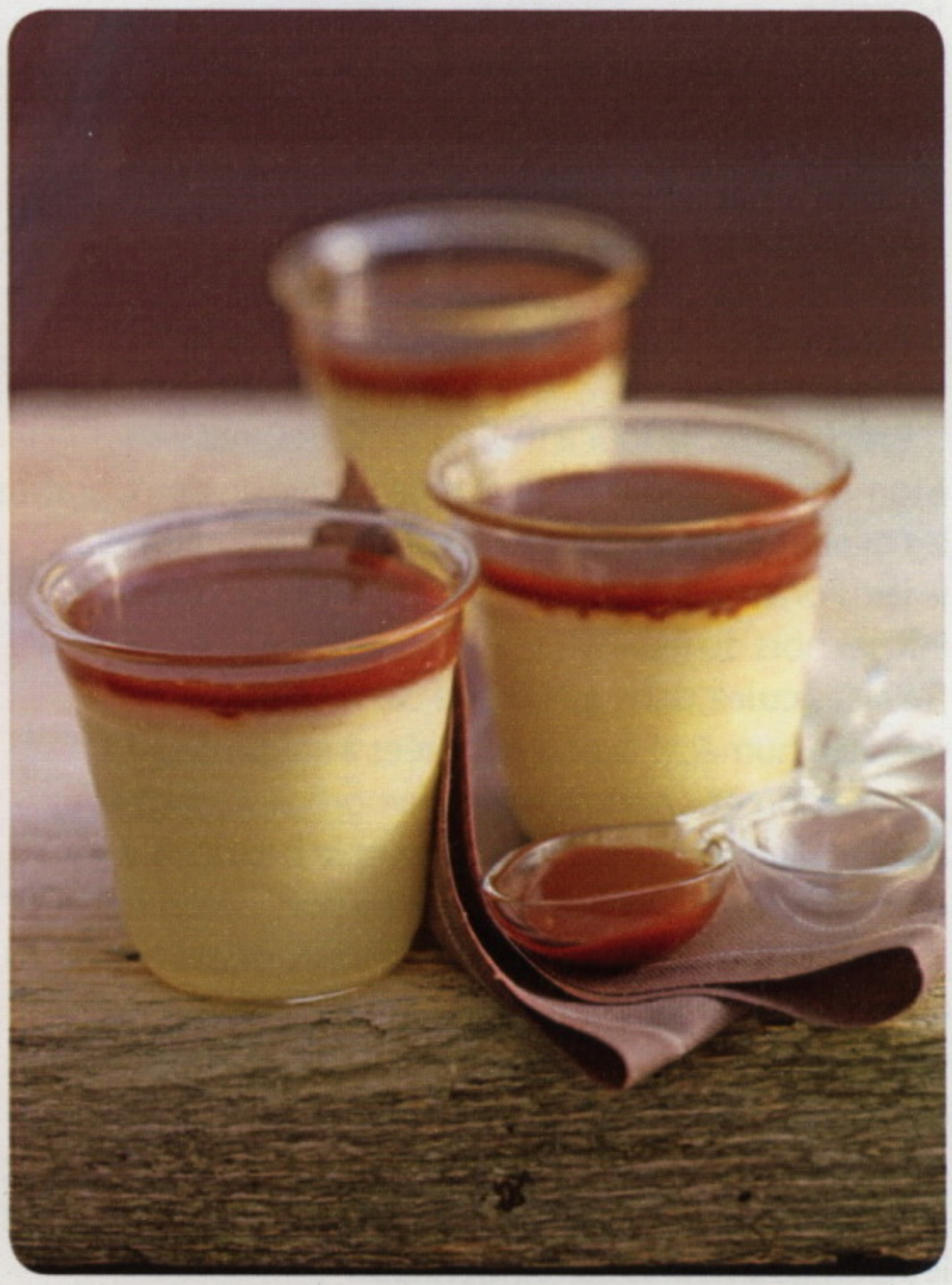
Gourmand n°251



Soufflé au chocolat, sauce caramel beurre salé

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > DÉLICAT

Gourmand n°251



Crème caramel au beurre salé

> DESSERT > ABORDABLE > FACILE

Dessert

Charlotte aux pommes et coulis de caramel

> Pour 6 personnes > Préparation 30 minutes
> Cuisson 2 h 20 > Réfrigération 12 heures

- **1 kg de pommes**
- **50 g de beurre**
- **5 cl de lait**
- **25 biscuits à la cuillère**
- **50 g de sucre roux**
- **10 cl de calvados**
- **1 boîte de lait concentré sucré**
- **2 pincées de fleur de sel**

1 La veille, mettez la boîte de lait concentré dans une casserole. Couvrez d'eau et faites cuire 2 heures à petits frémissements. Sortez la boîte, laissez-la refroidir et mettez-la au frais sans l'ouvrir. **2 Pelez** les pommes et coupez-les en cubes. Poêlez-les avec le beurre et le sucre, à feu doux en remuant. Lorsqu'elles sont dorées et fondantes, réservez-les. **3 Chemisez** un moule à charlotte de film alimentaire. Coupez les biscuits en deux dans l'épaisseur. Trempez-les dans le calvados additionné de 20 cl d'eau et couvrez-en le fond et les parois du moule. Versez la moitié des pommes, couvrez de biscuits imbibés et du reste de pommes. Tassez bien. Posez un poids sur le dessus et placez 12 heures au frais. **4 Sortez** la charlotte 10 minutes avant de servir. Faites désépaissir à feu très doux, dans une casserole, 3 cuillerées à soupe de confiture de lait caramélisé avec le lait, la fleur de sel, en remuant. Démoulez la charlotte, nappez-la de sauce caramel et servez.

Dessert

Crème caramel au beurre salé

> Pour 6 personnes > Préparation 15 minutes
> Cuisson 35 minutes > Réfrigération 2 heures

- **1 œuf entier + 4 jaunes**
- **50 cl de lait entier**
- **15 g de beurre salé**
- **130 g de sucre en poudre**
- **6 c. à café de confiture de lait**
- **1 gousse de vanille**

1 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Beurrez 6 ramequins. Fendez la gousse de vanille en deux, grattez les graines et mettez le tout dans une casserole avec le lait. Portez à frémissement puis couvrez et laissez infuser hors du feu.
2 Faites cuire, dans une petite casserole, 50 g de sucre humecté avec 2 cuillerées à soupe d'eau, jusqu'à obtention d'un caramel ambré. Hors du feu, ajoutez 3 cuillerées à soupe d'eau et le beurre salé en mélangeant avec une cuillère en bois. Réservez.
3 Battez l'œuf et les jaunes avec le reste de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ôtez la gousse de vanille, versez le caramel dans le lait, réchauffez et versez sur les œufs battus en remuant vivement.
4 Répartissez la crème dans les ramequins et enfournez pour 30 minutes au bain-marie. Laissez refroidir et placez les crèmes 2 heures au réfrigérateur.
5 Au moment de servir, ajoutez 1 cuillerée à café de confiture de lait sur chaque crème.

Dessert

Mousse caramel au beurre salé et copeaux de chocolat

> Pour 6 verrines > Préparation 20 minutes
> Cuisson 10 minutes > Réfrigération 1 heure

- **35 g de beurre salé**
- **17 cl de crème liquide**
- **60 g de sucre en poudre**
- **50 g de chocolat noir**
- **1 feuille de gélatine**

1 Mettez la gélatine à ramollir dans de l'eau froide. Faites bouillir 5 cl de crème liquide.
2 Versez 50 g de sucre dans une casserole et faites-le chauffer jusqu'à obtention d'un caramel. Hors du feu, ajoutez le beurre en parcelles en fouettant puis la crème liquide bouillante. Essorez soigneusement les feuilles de gélatine et faites-les fondre dans le caramel en fouettant. Laissez refroidir.
3 Montez le reste de crème liquide en chantilly en ajoutant le sucre restant, puis incorporez-la délicatement au caramel au beurre salé refroidi. Répartissez la mousse dans 6 verrines et placez au frais au moins 1 heure.
4 Taillez des copeaux de chocolat avec un Économe. Répartissez-les délicatement sur les mousses. Servez bien froid.

Dessert

Soufflé au chocolat, sauce caramel beurre salé

> Pour 6 personnes > Préparation 25 minutes
> Cuisson 15 minutes

Pour les soufflés :
- **75 g de beurre**
- **6 œufs entiers + 3 blancs**
- **300 g de chocolat noir pâtissier**
- **150 g de sucre en poudre**

Pour la sauce caramel :
- **75 g de beurre demi-sel**
- **25 cl de crème liquide entière**
- **150 g de sucre en poudre**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Beurrez 6 moules individuels. Faites fondre les carrés de chocolat avec le beurre dans une casserole à feu très doux. Réservez hors du feu.
2 Fouettez les jaunes d'œufs dans une jatte avec le sucre. Ajoutez le chocolat fondu. Montez les 9 blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez-les délicatement au mélange précédent. Versez la pâte au chocolat dans les moules. Enfournez pour 8 à 10 minutes.
3 Pour la sauce caramel, faites caraméliser le sucre dans une casserole. Mettez la crème à tiédir et, hors du feu, versez-la en une seule fois sur le caramel. Ajoutez le beurre en parcelles et mélangez au fouet. Replacez la casserole sur feu doux et fouettez vivement de façon à dissoudre les morceaux de caramel.
4 Servez les soufflés dans les moules avec la sauce caramel présentée à part.

Gourmand n°251

Crêpe dentelle fourrée aux fruits et beurre salé en caramel

> DESSERT > ABORDABLE > DÉLICAT

Gourmand n°251

Panna cotta sauce caramel au beurre salé

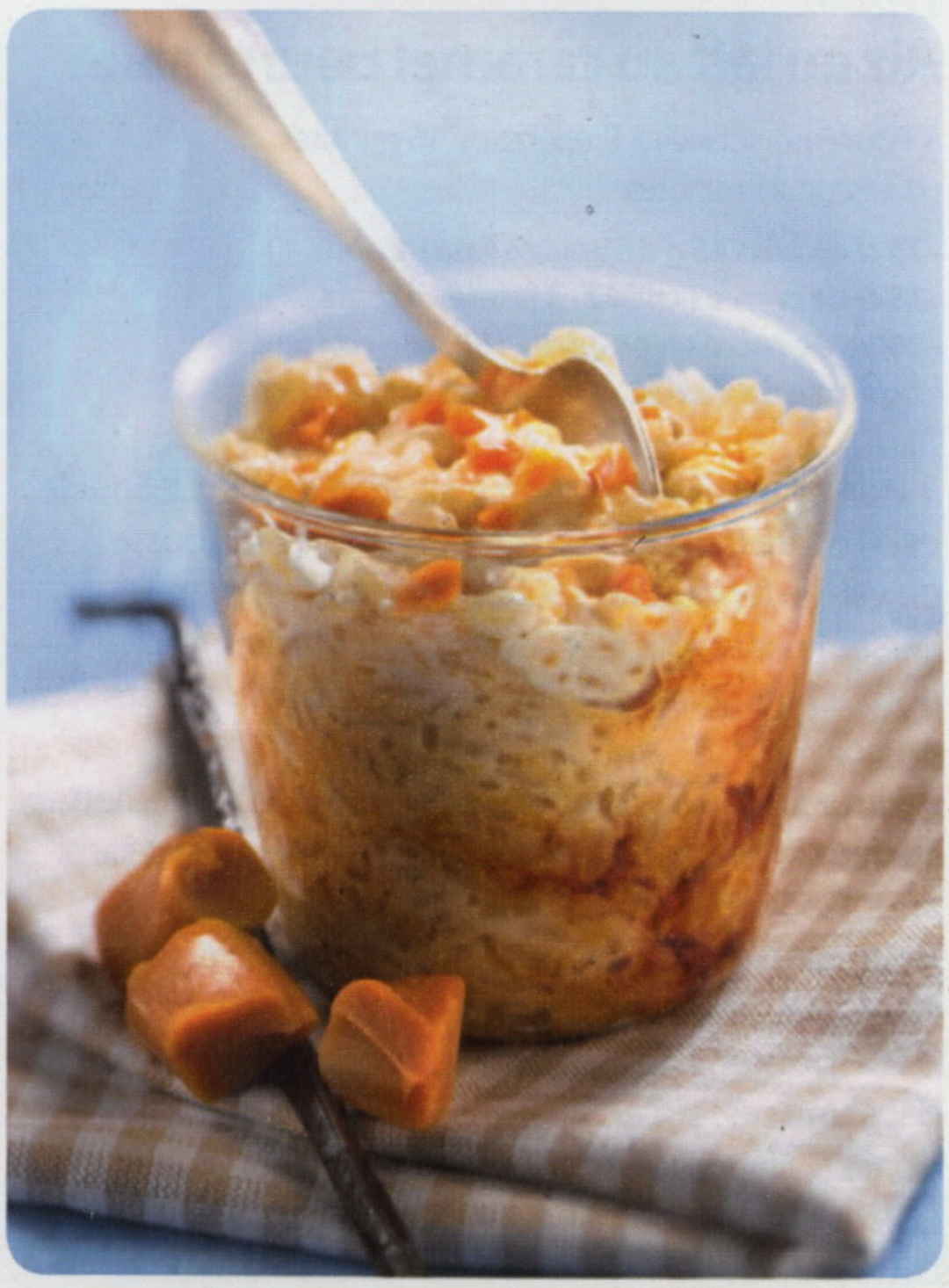
> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°251

Gâteau au chocolat et au caramel au beurre salé

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°251



Riz au lait au caramel beurre salé

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Dessert

Panna cotta sauce caramel au beurre salé

> Pour 4 personnes > Préparation 10 minutes
> Cuisson 10 minutes > Réfrigération 2 heures

- **300 g de crème fraîche liquide**
- **80 g de sucre**
- **2 feuilles de gélatine**
- **1 gousse de vanille**

Pour la sauce caramel :
- **75 g de beurre salé**
- **10 cl de crème liquide**
- **100 g de sucre en poudre**

1 Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Mettez la crème fraîche, la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition sur feu doux et laissez bouillir 5 minutes.
2 Essorez la gélatine et, hors du feu, faites-la fondre en fouettant dans la crème bouillante. Laissez tiédir puis répartissez la préparation dans les verrines, sans monter jusqu'en haut. Placez au moins 2 heures au frais.
3 Préparez la sauce caramel 10 minutes avant de servir. Faites bouillir la crème liquide.
Versez le sucre dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'eau et faites chauffer jusqu'à obtention d'un caramel ambré. Hors du feu, ajoutez le beurre en parcelles puis la crème liquide bouillante, en mélangeant sans arrêt. Laissez tiédir.
4 Répartissez la sauce caramel au beurre salé dans les verrines et servez.

Dessert

Crêpe dentelle fourrée aux fruits et beurre salé en caramel

> Pour 6 personnes > Préparation 40 minutes > Cuisson 15 minutes

Les crêpes :
- **30 g de beurre demi-sel**
- **12 cl de lait**
- **1 œuf**
- **30 g de farine**
- **30 g de sucre**
- **½ c. à café de vanille en poudre**
- **sucre glace**

Les fruits :
- **12 fraises de Plougastel**
- **3 pommes**
- **30 g de beurre**

Le caramel :
- **40 g de beurre salé**
- **10 cl de crème liquide**
- **70 g de sucre**
- **2 pincées de fleur de sel**

1 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Pour les crêpes, chauffez le lait, à feu doux, avec le beurre et la vanille. Dans une jatte, mélangez la farine, le sucre et l'œuf, puis versez le lait en remuant. **2 Étalez** la pâte en disques très fins sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfournez pour 8 minutes. Procédez par petites fournées pour que les crêpes ne se touchent pas pendant la cuisson. Réservez-les dans le four éteint, le temps qu'il refroidisse. **3 Lavez** les fraises et coupez-les en deux. Pelez et épépinez les pommes. Coupez-les en fins quartiers et faites-les dorer dans une poêle avec le beurre. **4 Pour le caramel,** chauffez le sucre dans une casserole jusqu'à ce qu'il prenne une couleur dorée. Hors du feu, ajoutez la crème puis le beurre et la fleur de sel. Remettez 1 minute sur le feu, en remuant, pour obtenir un caramel uniforme. **5 Répartissez** les fruits dans les assiettes. Arrosez de caramel. Couvrez d'une crêpe dentelle et saupoudrez de sucre glace.

Dessert

Riz au lait au caramel beurre salé

> Pour 6 personnes > Préparation 15 minutes
> Cuisson 45 minutes

- **75 cl de lait**
- **45 g de beurre salé ramolli**
- **35 cl de crème liquide**
- **2 jaunes d'œufs**
- **200 g de sucre en poudre**
- **150 g de riz rond**
- **1 gousse de vanille**
- **3 caramels au beurre salé**

1 Portez le lait à ébullition avec 20 cl de crème liquide et la moitié du sucre en poudre. Ajoutez la gousse de vanille fendue sur toute la longueur et grattée. Versez le riz en pluie et laissez cuire 40 minutes à feu doux, en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.
2 Hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs. Remettez sur feu doux et réchauffez 1 minute en remuant sans arrêt. Couvrez la casserole et laissez tiédir.
3 Répartissez le riz au lait dans 6 ramequins. Placez-les au réfrigérateur.
4 Au moment de servir, faites fondre le sucre restant dans une casserole. Laissez-le prendre une couleur dorée puis, hors du feu, incorporez le beurre salé et 15 cl de crème liquide, en mélangeant bien. Versez cette préparation sur le riz au lait. Décorez avec les caramels coupés en petits morceaux et servez.

Dessert

Gâteau au chocolat et au caramel au beurre salé

> Pour 6 personnes > Préparation 15 minutes
> Cuisson 35 minutes

- **180 g de beurre doux**
- **40 g de beurre salé**
- **1 c. à soupe de crème fraîche**
- **5 œufs**
- **200 g de chocolat noir**
- **175 g de sucre en poudre**
- **25 g de farine**

1 Préchauffez le four th. 6/7 – 190 °C. Versez 75 g de sucre dans une casserole. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau et faites cuire à feu doux sans remuer jusqu'à obtention d'un caramel ambré.
2 Ajoutez alors le beurre salé en parcelles et remuez doucement jusqu'à ce qu'il soit fondu. Hors du feu, ajoutez la crème fraîche, mélangez et réservez.
3 Faites fondre le chocolat et le beurre doux au bain-marie. Versez le mélange dans un saladier et, en fouettant sans arrêt, ajoutez le sucre restant puis les œufs, un par un. Incorporez le caramel au beurre salé à la pâte puis terminez par la farine.
4 Beurrez et farinez un moule et versez-y la pâte. Enfournez pour 25 minutes. À la sortie du four, laissez refroidir le gâteau, puis servez directement dans le moule.

CARAMBAR: ABRACADABRA!

Cette année pour Halloween, devenez de vrais magiciens grâce à Carambar ! En effet, la marque mythique a jeté un sort sur ses bonbons pour apporter de la magie et du fun dans la bouche des petits et des grands gourmands ! La formule magique : 1+1=3 ! Mélangez deux goûts et d'un coup de baguette obtenez-en un troisième ! Avec ces Carambar Rikikis et magiques, c'est vous qui créez les goûts que vous voulez ! Disponible en grandes et moyennes surfaces (GMS) au prix moyen de 2,29 € les

MAÏZENA, LA RECETTE DU SUCCÈS… DEPUIS 150 ANS!

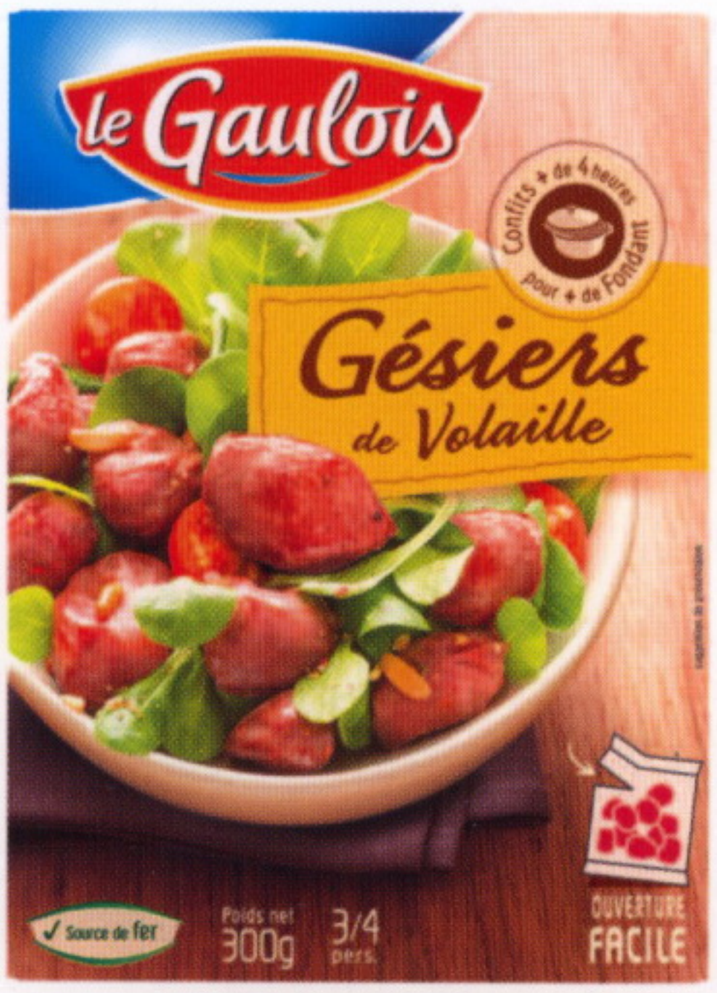
En 2012, Maïzena fête 150 ans d'astuces au quotidien ! D'un secret jalousement transmis de mère en fille, la petite boîte jaune et blanche est depuis devenue un ingrédient incontournable dans les placards de toutes les cuisines. La Maïzena est composée à 100 % d'amidon de maïs non modifié. L'amidon natif correspond au produit brut, il possède des propriétés épaississantes, gélifiantes, liantes et stabilisantes. Ces propriétés sont fonction du dosage, lors de l'utilisation. Disponible en GMS au prix de vente conseillé de 2,10 € les 400 g.

IL FAIT BEAU, IL FAIT CHAUD ? FOCUS SUR LE TRIO DE RILLETTES NAUTILUS!

Pour accompagner vos moments conviviaux, Nautilus élabore 3 saveurs inédites : saint-jacques, tourteau et crevettes et olives. Préparées à partir des produits de la mer sélectionnés et contrôlés selon les normes européennes les plus strictes, Nautilus restitue leurs saveurs originales. Ces rillettes sauront agrémenter apéritifs et entrées. On les déguste en apéritif sur de petites tartines ou en verrines. Disponible en grandes surfaces au rayon conserve de poisson. Prix conseillé de 2,99 € pour la rillette tourteau ou la rillette saint-jacques et de 2,59 € pour la rillette crevettes et olives. Recettes sur le site www.nautilus.tm.fr

LE GAULOIS DYNAMISE SES CONFITS!

Le Gaulois, le leader dynamique et incontournable des confits, propose une nouvelle recette avec son mode de cuisson ancestral, gage de fondant et de goût unique. Pratique, elle est la seule marque à proposer une ouverture facile du sachet. Naturelle, elle intègre la charte nutritionnelle. Disponible en GMS à partir de 2,05 €.



Old El Paso, les termes et créations associés sont des marques déposées de Pet Incorporated © 2012.

Ma fajita préférée

Ma salade mexicaine

Mes crevettes ensoleillées

General Mills France, Immeuble Topaz, 2 rue Paul Dautier, 78941 Vélizy Cedex - SAS au capital de 31 693 807 €. RCS Versailles B 319 679 825. SIRET 319 679 825 00178. Old El Paso, les termes et créations associés sont des marques déposées de Pet Incorporated © 2012.
Suggestion de présentation - Crédit photo : Francesco Mo.

Ma poêlée aux épices douces

NOUVELLES SAUCES OLD EL PASO™

LA TOUCHE MEXICAINE DE VOS REPAS

OLD EL PASO
DEPUIS 1928

WWW.OLDELPASO.FR

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.

WWW.MANGERBOUGER.FR